

Управление образования администрации города Троицка
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
От «31» августа 2022 г.
Протокол № 9

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»
Баландинская Т.Ю.
Приказ от 01.09.2022 № 113

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика»
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Зарубина Ирина Владиславовна
педагог дополнительного образования

Троицк
2022 г.

Содержание программы:

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	4-6
1.2. Учебный план.....	7-28
1.3. Содержание программы.....	29-39
1.4. Планируемые результаты.....	40-42

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год	43-95
2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	96
2.3. Формы аттестации.....	97
2.4. Оценочные материалы.....	98
2.5. Методическое обеспечение программы	99-104
Список литературы.....	105-106
Приложение №1 Контрольно-измерительные материалы.....	107-122

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Фундамент здоровья человека закладывается в детстве, а, следовательно, здоровые интересы, ценностное отношение к здоровью целесообразно начинать развивать именно в этот период. В детском возрасте закладываются и основы здорового образа жизни как системы норм и правил поведения.

Дополнить и расширить деятельность дошкольного образовательного учреждения по физическому воспитанию для улучшения здоровья детей за счет привлечения к систематическим занятиям аэробикой, помочь ребенку реализовать свою физиологическую потребность в движении призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика».

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ,

Закона Челябинской области от 29.08.2013 года № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года);

Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей,

Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей",

Уставом МБУ ДО «ДЮЦ» (новая редакция) от 04.08.2022 г. № 763-р;

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы я опиралась на педагогическую концепцию, разработанную В.П. Созоновым, основным параметром которой является воспитание на основе потребностей человека. Воспитание понимается, как деятельность педагога, направленная на создание психолого-педагогических условий для удовлетворения базовых потребностей обучающихся: быть здоровым.

Образовательная деятельность по программе «Аэробика» будет направлена на создание и обеспечение необходимых условий для укрепления здоровья детей и личностное развитие каждого ребенка.

Занятия по программе будут компенсировать недостаточную двигательную активность, будут способствовать гармоничному и всестороннему развитию личности, что непосредственно отразится и на интеллектуальном развитии ребенка. Занятия по программе «Аэробика» не будут отнимать у детей много времени, но обеспечат видимый и стойкий

результат.

Занятия аэробикой будут способствовать развитию физических качеств ребёнка, научат ориентироваться в пространстве, улучшат функции вестибулярного аппарата, разовьют координацию, гибкость и пластику движений. Занятия будут способствовать развитию равновесия, крупной и мелкой моторики обеих рук, повысят функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем. На занятиях будут сформированы начальные представления о некоторых видах спорта и разучены различные подвижные игры с правилами, что будет способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах. В результате дети улучшат своё физическое состояние, реализуют свои физиологические потребности в движении и получают радость от знаний.

Изучение комплексов упражнений будет проводиться в режиме избирательности с учетом физических способностей каждого конкретного ребенка. Такой педагогический подход дает возможность заниматься аэробикой всем детям без исключения.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробика» будут применяться следующие педагогические технологии: технология игровой деятельности, технология группового обучения, здоровьесберегающая технология и технология разноуровневого обучения.

Прием детей в группы будет проводиться на основе свободы и желания ребенка, по заявлению родителей (законных представителей) и при отсутствии противопоказаний к занятиям соответствующим видом деятельности.

Обучение по настоящей программе будет осуществляться в течение шести учебных периодов, включая каникулярное время (осенние, зимние и весенние каникулы).

Предполагаемое количество обучающихся по программе в 2022 – 2023 учебном году 150 обучающихся, первого года – 75 обучающихся, второго года – 55 обучающихся, третьего года – 20 обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Программа разработана в 2008 году, обновление и дополнение программы проводится ежегодно.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 4-7 лет.

Организационные условия программы

Место проведения занятий: на базе МБ ДОУ «Д/с №18», МБ ДОУ «Д/с №28»

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 3 года.

Всего часов в год на программу – 666, из них на 1 год обучения 259 часов, на 2 год обучения 259 часов, на 3 год - 148 часов.

Режим занятий:

В объединении будет установлен следующий режим занятий:

IV гр., V гр., VI гр., VII гр. – 1 занятие 30 мин 1 раз в неделю;

I гр., II гр., III гр., VIII гр., IX гр., X гр., XI гр. – 1 занятие 30 мин 2 раза в неделю.

Занятия по программе будут проводиться по группам.

Состав объединения – разновозрастной.

Форма обучения по программе – очная.

Методы обучения:

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, анализ и др.

Наглядные: показ педагогом приемов, показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение и др.

Практические: упражнение, практическое задание и др.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический.

Формы проведения занятий: игра, беседа, тестовые задания, викторина, творческая работа, игра – испытание, открытое занятие, контрольное занятие.

Цель – физическое развитие обучающихся и укрепление их здоровья путем приобщения к систематическим занятиям аэробикой.

Задачи:

1. Развивать интерес и мотивацию к занятиям аэробикой, мотивационную сферу гигиенического поведения и безопасной жизни.

2. Формировать умения ритмически согласованно выполнять упражнения под музыку.

3. Обучать доступным дошкольному возрасту комплексам упражнений по аэробике, технике выполнения упражнений и подвижным играм для развития физических способностей.

4. Развивать двигательные способности и физические качества: быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата обучающихся.

5. Содействовать развитию дисциплинированности, доброжелательного отношения со сверстниками и уважительного отношения к взрослым.

6. Воспитывать интерес и любовь к спорту, трудолюбие, целеустремленность, ответственность, самостоятельность и чувство уверенности в себе.

1.2. Учебный план I группы первого года обучения 1(43)

№ п/п	Название разделов и содержащихся в них тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
		5	1	4	
1	1. Вводное занятие Вводный инструктаж	1	1	-	Игра, тестовые задания, диагностическая карта
2	2. Определение уровня физической подготовки Первичный инструктаж	4	-	4	
	I. Хочу все знать	7	5	2	
3	1. Травмы их причины и профилактика	1	1	-	Игра, викторина, игра-испытание
4	2. Советы для ленивых	1	1	-	
5	3. Солнце, воздух и вода	1	1	-	
6	4. Игры дома и на улице	1	-	1	
7	5. На зарядку становись	1	-	1	
8	6. Съедобное – несъедобное	1	1	-	
9	7. «Знатоки в спортзале»	1	1	-	
	II. Корректирующая гимнастика	6	1	5	
10	1. Осень – прекрасная пора (воспитат. меропр.)	1	1	-	Игра, контрольное занятие, игра-испытание
11	1. Общеразвивающие упражнения	1	-	1	
12	2. Упражнения без предметов	1	-	1	
13	3. Упражнения с мячом	1	-	1	
14	4. Упражнения со скакалкой	1	-	1	
15	5. «Мы – спортсмены»	1	-	1	
	III. Двигательные рассказы и пальчиковая гимнастика	6	1	5	
16	1. Изучение комплекса упражнений двигательных рассказов и пальчиковой гимнастики	1	-	1	Игра, контрольное занятие, игра-испытание
17	2. Работа над техникой выполнения упражнений	2	-	2	
18	3. Увеличение нагрузки	1	-	1	
19	4. «Ловкие пальчики»	1	-	1	
20	5. «Зима – раздолья пора» (воспитат. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1	1	-	
	IV. Развитие и укрепление мышц шеи и головы	10	3	7	
21	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц шеи и головы	1	-	1	Игра, открытое занятие, соревнование
22	2. Работа над техникой выполнения упражнений	2	-	2	
23	3. Увеличение нагрузки	2	-	2	
24	4. «Куда хочу – туда верчу»	1	-	1	
25	5. «Мы расскажем и покажем»	1	-	1	

26	6. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
27	6. «К нам стучится Новый год» (воспитат. мер.) Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1	1	1	
28	7. «Дед Мороз приходит в гости» (воспитат. мер.)	1	1	-	
	V. Развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	7	2	5	
29	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	1	-	1	Игра, эстафета
30	2. Работа над техникой выполнения упражнений	2	-	2	
31	3. Увеличение нагрузки	1	-	1	
32	4. «Большие ноги идут по дороге»	1	-	1	
33	5. «Покормите птиц зимой» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
34	6. Зимние игры и забавы (воспитат. меропр.)	1	1	-	
	VI. Развитие скоростно – силовых качеств	8	2	6	
35	1. Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	Игра, эстафета, игра-испытание, творческая работа
36	2. Выполнение упражнений “через силу”	2	-	2	
37	3. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
38	4. «Знатоки безопасности» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
39	5. Выполнение заданий на время Повторный инструктаж	2	-	2	
40	6. «Быстрее, выше, сильнее»	1	-	1	
	VII. Подвижные игры	12	2	10	
41	1. «Пришла весна – ребятам не до сна» (воспитат. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие
42	2. Подвижные игры бегового характера	3	-	3	
43	3. Подвижные игры «с домом» Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	3	-	3	
44	4. Сюжетные подвижные игры	3	-	3	
45	5. «Как веселая игра всех нас вместе собрала»	1	-	1	
46	6. «Знатоки природы» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
	VIII. Итоги за год	13	4	9	Повторительное-обобщающее занятие, тестовые задания, контрольное тестирование, викторина, игра, соревнование, творческая работа
47	1. «А мы это знаем!»	3	3	-	
48	2. Повторение комплексов упражнений	2	-	2	
49	3. Общая физическая подготовка	1	-	1	
50	3. Определение уровня физической подготовки	2	-	2	
51	4. Наши любимые игры	3	-	3	
52	5. «Спортивный серпантин»	1	-	1	
53	6. «Лето, ах, Лето!» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
	Всего часов в год на группу	74ч	21ч	53ч	

Учебный план II группы второго года обучения 2(43)

№ п/п	Название разделов и содержащихся в них тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации и контроля
			Теория	практика	
		5	1	4	
1	1. Организационное занятие	1	1	-	Игра, тестовые задания, диагностическая карта
2	2. Определение уровня физической подготовки Повторный инструктаж	4	-	4	
	I. Хочу все знать	7	6	1	
3	1. Травмы их причины и профилактика	1	1	-	Игра, викторина, игра-испытание, контрольное занятие
4	2. Советы для ленивых	1	1	-	
5	3. Наши верные друзья	1	1	-	
6	4. Кто с закалкой дружит, никогда не тужит	1	1	-	
7	5. На зарядку становись	1	-	1	
8	6. Режим дня	1	1	-	
9	7. «Знатоки в спортзале»	1	1	-	
	II. Корректирующая гимнастика	6	1	5	
10	1. «Осень – прекрасная пора» (воспитат. мер.)	1	1	-	Игра, контрольное занятие, игра-испытание
11	2. Общеразвивающие упражнения	1	-	1	
12	3. Упражнения на гибкость	2	-	2	
13	4. Упражнения на равновесие	1	-	1	
14	5. «Мы – спортсмены!»	1	-	1	
	III. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	6	1	5	
15	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Игра, контрольное занятие
16	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
17	3. Увеличение нагрузки	2	-	2	
18	4. «Веселые Незнайки»	1		1	
19	5. «Зима – раздолья пора» (воспитат. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1	1	-	
	IV. Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины	10	3	7	
20	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины	1	-	1	Игра, открытое занятие, творческая работа, соревнование
21	2. Работа над техникой выполнения упражнений	2	-	2	
22	3. Увеличение нагрузки	2	-	2	
23	4. «Мы Ивашки - Неваляшки»	1	-	1	
24	5. «Мы расскажем и покажем»	1	-	1	
25	6. Подготовка к мероприятию	1	1	-	

26	6. «К нам стучится Новый год» (воспитат. мер.) Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1	1	-	
27	7. «Дед мороз приходит в гости» (воспитат. мер.)	1	1	-	
	V. Развитие подвижности в тазобедренном суставе и укрепление мышц ног	6	1	5	
28	1. Изучение комплекса упражнений на развитие подвижности в тазобедренном суставе и укрепление мышц ног	1	-	1	Игра, эстафета
29	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	1	-	
30	3. Увеличение нагрузки	1	-	1	
31	4. «Большие ноги идут по дороге»	1	-	1	
32	5. «Покормите птиц зимой» (воспитат. меропр.)	1	-	1	
33	6. Зимние забавы (воспитат. меропр.)	1	-	1	
	VI. Развитие скоростно – силовых качеств	8	2	6	
34	1. Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	Игра, эстафета
35	4. Выполнение упражнений “через силу”	2	-	2	
36	5. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
37	6. «Знатоки безопасности» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
38	7. Выполнение заданий на время Повторный инструктаж	2	-	2	
39	8. «Быстрее, выше, сильнее»	1	-	1	
	VII. Подвижные игры	12	2	10	
40	1. «Пришла весна – ребятам не до сна» (воспитат. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие
41	2. Подвижные игры бегового характера	3	-	3	
42	3. Подвижные игры со спортивным инвентарем Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	3	-	3	
43	4. Подвижные игры на ориентацию в пространстве	3	-	3	
44	5. «Как веселая игра всех нас вместе собрала!»	1	-	1	
45	6. «Знатоки природы» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
	VIII. Итоги за год	14	4	10	
46	1. «А мы это знаем»	3	3	-	Повторительн о- обобщающее занятие, тестовые задания, контрольное тестирование, викторина, игра, соревнование
47	2. Повторение комплексов упражнений	2	-	2	
48	3. Общая физическая подготовка	2	-	2	
49	4. Определение уровня физической подготовки	2	-	2	
50	5. Наши любимые игры	3	-	3	
51	6. «Спортивный калейдоскоп»	1	-	1	
52	7. «Лето, ах, Лето!» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
	Всего часов в год на группу	74ч	21ч	53ч	

Учебный план III группы третьего года обучения 3(60)

№ п/п	Название разделов и содержащихся в них тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации и контроля
			Теория	практика	
		5	1	4	
1	1. Организационное занятие	1	1	-	Игра, тестовые задания, диагностическая карта
2	2. Определение уровня физической подготовки Повторный инструктаж	4	-	4	
	I. Хочу все знать	7	6	1	
3	1. Травмы их причины и профилактика	1	1	-	Игра, викторина, игра-испытание
4	2. Массаж, самомассаж	1	-	1	
5	3. Правильное питание	1	1	-	
6	4. Чистота - залог здоровья	2	2	-	
7	5. Море, солнце, пляж	1	1	-	
8	6. «Знатоки в спортзале»	1	1	-	
	II. Корригирующая гимнастика	6	1	5	
9	1. «Осень – прекрасная пора» (воспитат. мероп.)	1	1	-	Игра, игра-испытание, контрольное занятие
10	2. Бег и беговые упражнения	1	-	1	
11	3. Прыжки (виды, приемы)	1	-	1	
12	4. Упражнения на равновесие	1	-	1	
13	5. Упражнения на гибкость	1	-	1	
14	6. «Мы – спортсмены»	1	-	1	
	III. Комплекс упражнений с элементами йоги	6	1	5	
15	1. Изучение комплекса упражнений с элементами йоги	1	-	1	Игра, контрольное занятие
16	2. Работа над техникой выполнения упражнений	2	-	2	
17	3. Увеличение нагрузки	1	-	1	
18	4. «Маленькие Йоги»	1	-	1	
19	5. «Зима – раздолья пора» (воспитат. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – гололед!»	1	1	-	
	IV. Комплекс упражнений при нарушении осанки	10	3	7	
20	1. Изучение комплекса упражнений при нарушении осанки	1	-	1	Игра, открытое занятие, творческая работа, соревнование
21	2. Работа над техникой выполнения упражнений	2	-	2	
22	3. Лечебные игры	2	-	2	
23	4. «Стойкий оловянный солдатик»	1	-	1	
24	5. «Мы расскажем и покажем»	1	-	1	
25	6. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
26	6. «К нам стучится Новый год» (воспитат. мер.) Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1	1	-	
27	7. «Дед Мороз приходит в гости» (воспит. мер.)	1	1	-	

	V. Комплекс упражнений при плоскостопии	6	1	5	
27	1. Изучение комплекса упражнений при плоскостопии	1	-	1	Игра, эстафета
28	2. Лечебные игры	1	-	1	
29	3. Увеличение нагрузки	1	-	1	
30	4. «Веселые пружинки»	1	-	1	
31	5. «Покормите птиц зимой» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
32	6. Зимние игры и забавы (воспитат. меропр.)	1	1	-	
	VI. Развитие скоростно – силовых качеств	8	2	6	
33	1. Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	Игра, эстафета, творческая работа
36	4. Выполнение упражнений “через силу”	2	-	2	
37	5. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
38	6. «Знатоки безопасности» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
39	7. Выполнение заданий на время Повторный инструктаж	2	-	2	
40	8. «Быстрее, выше, сильнее»	1	-	1	
	VII. Подвижные игры	12	2	10	
41	1. «Пришла весна – ребятам не до сна» (воспитат. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие
42	2. Подвижные игры с метанием в цель	3	-	3	
43	3. Подвижные игры с прыжками Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	3	-	3	
44	4. Подвижные игры на повышенное внимание	3	-	3	
45	5. «И взрослые, и дети играют все на свете»	1	-	1	
46	6. «Знатоки природы» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
	VIII. Итоги за год	14	4	10	
47	1. «А мы это знаем!»	3	3	-	Повторительное-обобщающее занятие, тестовые задания, контрольное тестирование, викторина, игра, соревнование, итоговое занятие
48	2. Повторение комплексов упражнений	2	-	2	
49	3. Общая физическая подготовка	2	-	2	
50	4. Определение уровня физической подготовки	2	-	2	
51	5. Наши любимые игры	2	-	2	
52	6. «Спортивная радуга»	1	-	1	
53	7. «Праздник спорта»	1	-	1	
54	8. «Лето, ах, Лето!» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
	Всего часов в год на группу	74ч	21ч	53ч	

Учебный план IV группы второго года обучения 2(45) гр

№ п/п	Название разделов и содержащихся в них тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
		3	1	2	
1	1. Вводное занятие Вводный инструктаж	1	1	-	Игра, тестовые задания, диагностическая карта
2	2. Определение уровня физической подготовки Первичный инструктаж	2	-	2	
	I. Хочу все знать	4	2	2	
3	1. Травмы их причины и профилактика Советы для ленивых	1	1	-	Игра, викторина
4	2. Солнце, воздух и вода Игры дома и на улице	1	-	1	
5	3. На зарядку становись Съедобное – несъедобное	1	-	1	
6	4. «Знатоки в спортзале»	1	1	-	
	II. Двигательные рассказы и пальчиковая гимнастика	4	1	3	
7	2. Изучение комплекса двигательных рассказов и пальчиковой гимнастики	1	-	1	Игра, контрольное занятие
8	3. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
9	4. «Ловкие пальчики»	1	-	1	
10	5. «Зима – раздолья пора» (воспитат. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1	1	-	
	III. Развитие и укрепление мышц шеи и головы	5	1	4	
11	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц шеи и головы	1	-	1	Игра, открытое занятие, соревнование
12	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
13	3. «Куда хочу – туда верчу»	1	-	1	
14	4. «Мы расскажем и покажем»	1	-	1	
15	5. «К нам стучится Новый год» (воспитат. мер.) Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1	1	-	
	IV. Развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	4	1	3	
16	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	1	-	1	Игра, эстафета, творческая работа
17	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
18	3. «Покормите птиц зимой» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
19	4. «Большие ноги идут по дороге»	1	-	1	
	V. Развитие скоростно – силовых качеств	3	-	3	

20	1. Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	Игра, эстафета
21	2. Выполнение упражнений “через силу” и на время	1	-	1	
22	5. «Быстрее, выше, сильнее» Повторный инструктаж	1	-	1	
VI. Подвижные игры		8	1	7	
23	1. «Пришла весна – ребятам не до сна» (воспитат. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие
24	2. Подвижные игры бегового характера	2	-	2	
25	3. Подвижные игры «с домом»	2	-	2	
26	4. Сюжетные подвижные игры Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	2	-	2	
27	5. «Как веселая игра всех нас вместе собрала»	1	-	1	
VII. Итоги за год		5	2	3	
28	1. «А мы это знаем!»	1	1	-	Повторительн о- обобщающее занятие, тестовые задания, контрольное тестирование, викторина, игра, соревнование
29	2. Определение уровня физической подготовки	1	-	1	
30	3. Наши любимые игры	1	-	1	
31	4. «Спортивный серпантин»	1	-	1	
32	5. «Лето, ах, Лето» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
Всего часов в год на группу		37ч	9ч	28ч	

Учебный план V группы первого года обучения 1(44) гр

№ п/п	Название разделов и содержащихся в них тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
		3	1	2	
1	1. Вводное занятие Вводный инструктаж	1	1	-	Игра, тестовые задания, диагностическая карта
2	2. Определение уровня физической подготовки Первичный инструктаж	2	-	2	
	I. Хочу все знать	4	2	2	
3	1. Травмы их причины и профилактика Советы для ленивых	1	1	-	Игра, викторина
4	2. Солнце, воздух и вода Игры дома и на улице	1	-	1	
5	3. На зарядку становись Съедобное – несъедобное	1	-	1	
6	4. «Знатоки в спортзале»	1	1	-	
	II. Двигательные рассказы и пальчиковая гимнастика	4	1	3	
7	2. Изучение комплекса двигательных рассказов и пальчиковой гимнастики	1	-	1	Игра, контрольное занятие
8	3. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
9	4. «Ловкие пальчики»	1	-	1	
10	5. «Зима – раздолья пора» (воспитат. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1	1	-	
	III. Развитие и укрепление мышц шеи и головы	5	1	4	
11	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц шеи и головы	1	-	1	Игра, открытое занятие, соревнование
12	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
13	3. «Куда хочу – туда верчу»	1	-	1	
14	4. «Мы расскажем и покажем»	1	-	1	
15	5. К нам стучится Новый год (воспитат. меропр.) Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1	1	-	
	IV. Развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	4	1	3	
16	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	1	-	1	Игра, эстафета, творческая работа
17	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
18	3. «Покормите птиц зимой» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
19	4. «Большие ноги идут по дороге»	1	-	1	

	V. Развитие скоростно – силовых качеств	3	-	3	
20	1. Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	Игра, эстафета
21	2. Выполнение упражнений “через силу” и на время	1	-	1	
22	5. «Быстрее, выше, сильнее» Повторный инструктаж	1	-	1	
	VI. Подвижные игры	8	1	7	
23	1. Пришла весна – ребятам не до сна (воспитат. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие
24	2. Подвижные игры бегового характера	2	-	2	
25	3. Подвижные игры «с домом»	2	-	2	
26	4. Сюжетные подвижные игры Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	2	-	2	
27	5. «Как веселая игра всех нас вместе собрала»	1	-	1	
	VII. Итоги за год	5	2	3	
28	1. «А мы это знаем!»	1	1	-	Повторительное обобщающее занятие, тестовые задания, контрольное тестирование, викторина, игра, соревнование
29	2. Определение уровня физической подготовки	1	-	1	
30	3. Наши любимые игры	1	-	1	
31	4. «Спортивный серпантин»	1	-	1	
32	5. «Лето, ах, Лето» (воспитат. меропр.)	1	1	-	
	Всего часов в год на группу	37ч	9ч	28ч	

Учебный план VI группы первого года обучения 1(45) гр

№ п/п	Название разделов и содержащихся в них тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
		3	1	2	
1	1. Организационное занятие	1	1	-	Игра, тестовые задания, диагностическая карта
2	2. Определение уровня физической подготовки Повторный инструктаж	2	-	2	
	I. Хочу все знать	4	3	1	
3	1. Травмы их причины и профилактика Советы для ленивых	1	1	-	Игра, викторина
4	2. Наши верные друзья Режим дня	1	1	-	
5	4. Кто с закалкой дружит, никогда не тужит На зарядку становись	1	-	1	
6	5. «Знатоки в спортзале»	1	1	-	
	II. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	4	-	4	
7	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Игра, контрольное занятие
8	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
9	3. «Веселые Незнайки»	1	-	1	
10	4. «Зима – раздолья пора» (воспит. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1	-	1	
	III. Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины	5	1	4	
11	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины	1	-	1	Игра, соревнование, открытое занятие
12	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
13	3. «Мы Ивашки – Неваляшки»	1	-	1	
14	4. «Мы расскажем и покажем»	1	-	1	
15	5. «К нам стучится Новый год!» (воспит. мер.) Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1	1	-	
	IV. Развитие подвижности в тазобедренном суставе	5	1	4	
16	1. Изучение комплекса упражнений на развитие подвижности в тазобедренном суставе	1	-	1	Игра, творческая работа, контрольное занятие
17	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
18	3. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
19	4. «Покормите птиц зимой» (воспит. меропр.)	1	-	1	

20	5. «Большие ноги шагали по дороге»	1	-	1	
V. Развитие скоростно-силовых качеств		3	-	3	
21	1. Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	Игра, эстафета
22	2. Выполнение упражнений «через силу»	1	-	1	
23	5. «Быстрее, выше, сильнее» Повторный инструктаж	1	-	1	
VI. Подвижные игры		8	1	7	
24	1. «Пришла весна – ребятам не до сна» (воспит. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно –сосульки!»	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие
25	2. Подвижные игры бегового характера	2	-	2	
26	3. Подвижные игры со спортивным инвентарем	2	-	2	
27	4. Подвижные игры на ориентацию в пространстве Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	2	-	2	
28	5. «Как веселая игра всех нас вместе собрала»	1	-	1	
VII. Итоги за год		5	1	4	
29	1. «А мы это знаем!»	1	1	-	Повторительн о- обобщающее занятие, тестовые задания, контрольное тестирование, викторина, игра, соревнование, итоговое занятие
30	2. Определение уровня общей физической Подготовки	1	-	1	
31	3. Наши любимые игры	1	-	1	
32	4. «Спортивный калейдоскоп»	1	-	1	
33	5. «Лето, ах Лето!» (воспит. меропр.)	1	-	1	
Всего часов в год на группу		37ч	8ч	29ч	

Учебный план VII группы первого года обучения 1(46) гр

№ п/п	Название разделов и содержащихся в них тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
		3	1	2	
1	1. Организационное занятие	1	1	-	Игра, тестовые задания, диагностическая карта
2	2. Определение уровня физической подготовки Повторный инструктаж	2	-	2	
	I. Хочу все знать	4	3	1	
3	1. Травмы их причины и профилактика Советы для ленивых	1	1	-	Игра, викторина
4	2. Наши верные друзья Режим дня	1	1	-	
5	4. Кто с закалкой дружит, никогда не тужит На зарядку становись	1	-	1	
6	5. «Знатоки в спортзале»	1	1	-	
	II. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	4	-	4	
7	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Игра, контрольное занятие
8	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
9	3. «Веселые Незнайки»	1	-	1	
10	4. «Зима – раздолья пора» (воспит. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1	-	1	
	III. Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины	5	1	4	
11	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины	1	-	1	Игра, соревнование, открытое занятие
12	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
13	3. «Мы Ивашки – Неваляшки»	1	-	1	
14	4. «Мы расскажем и покажем»	1	-	1	
15	5. «К нам стучится Новый год!» (воспит. мер.) Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1	1	-	
	IV. Развитие подвижности в тазобедренном суставе	5	1	4	
16	1. Изучение комплекса упражнений на развитие подвижности в тазобедренном суставе	1	-	1	Игра, творческая работа, контрольное занятие
17	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
18	3. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
19	4. «Покормите птиц зимой» (воспит. меропр.)	1	-	1	

20	5. «Большие ноги шагали по дороге»	1	-	1	
V. Развитие скоростно-силовых качеств		3	-	3	
21	1. Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	Игра, эстафета
22	2. Выполнение упражнений «через силу»	1	-	1	
23	5. «Быстрее, выше, сильнее» Повторный инструктаж	1	-	1	
VI. Подвижные игры		8	1	7	
24	1. «Пришла весна – ребятам не до сна» (воспит. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно –сосульки!»	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие
25	2. Подвижные игры бегового характера	2	-	2	
26	3. Подвижные игры со спортивным инвентарем	2	-	2	
27	4. Подвижные игры на ориентацию в пространстве Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	2	-	2	
28	5. «Как веселая игра всех нас вместе собрала»	1	-	1	
VII. Итоги за год		5	1	4	
29	1. «А мы это знаем!»	1	1	-	Повторительн о- обобщающее занятие, тестовые задания, контрольное тестирование, викторина, игра, соревнование, итоговое занятие
30	2. Определение уровня общей физической Подготовки	1	-	1	
31	3. Наши любимые игры	1	-	1	
32	4. «Спортивный калейдоскоп»	1	-	1	
33	5. «Лето, ах Лето!» (воспит. меропр.)	1	-	1	
Всего часов в год на группу		37ч	8ч	29ч	

Учебный план VIII группы первого года обучения 1(47)

№ п/п	Название разделов и содержащихся в них тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
		3	1	2	
1	1. Вводное занятие Вводный инструктаж	1	1	-	Игра, тестовые задания, диагностическая карта
2	2. Определение уровня физической подготовки Первичный инструктаж	2	-	2	
	I. Хочу все знать	7	5	2	
3	1. Травмы их причины и профилактика	1	1	-	Игра, викторина, игра-испытание
4	2. Советы для ленивых	1	1	-	
5	3. Солнце, воздух и вода	1	1	-	
6	4. Игры дома и на улице	1	-	1	
7	5. На зарядку становись	1	-	1	
8	6. Съедобное – несъедобное	1	1	-	
9	7. «Знатоки в спортзале»	1	1	-	
	II. Корректирующая гимнастика	8	3	5	
10	1. «Осень – прекрасная пора» (воспит. меропр.)	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие, творческая работа
11	2. Общеразвивающие упражнения	1	-	1	
12	3. Упражнения без предметов	1	-	1	
13	4. Упражнения с мячом	1	-	1	
14	5. Упражнения со скакалкой	1	-	1	
15	6. «Мы – спортсмены»	1	-	1	
16	7. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
17	8. «Безопасная среда» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	III. Двигательные рассказы и пальчиковая гимнастика	6	1	5	
18	1. Изучение комплекса упражнений двигательных рассказов и пальчиковой гимнастики	1	-	1	Игра, контрольное занятие, игра-испытание
19	2. Работа над техникой выполнения упражнений	2	-	2	
20	3. Увеличение нагрузки	1	-	1	
21	4. «Ловкие пальчики»	1	-	1	
22	5. «Зима – раздолья пора» (воспит. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1	1	-	
	IV. Развитие и укрепление мышц шеи и головы	9	2	7	
23	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц шеи и головы	1	-	1	Игра, открытое занятие, соревнование
24	2. Работа над техникой выполнения упражнений	2	-	2	
25	3. Увеличение нагрузки	2	-	2	
26	4. «Куда хочу – туда верчу»	1	-	1	

27	5. «Мы расскажем и покажем»	1	-	1	
28	6. «К нам стучится Новый год» (воспит. мероп.) Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1	1	-	
29	7. «Дед Мороз приходит в гости» (воспит. мер.)	1	1	-	
	2 полугодие V. Развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	7	2	5	
30	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	1	-	1	Игра, эстафета, творческая работа
31	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
32	3. Увеличение нагрузки	2	-	2	
33	4. «Большие ноги идут по дороге»	1	-	1	
35	5. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
36	6. «Покормите птиц зимой» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	VI. Развитие скоростно – силовых качеств	10	4	6	
37	1. Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	Игра, эстафета, игра-испытание, творческая работа
38	2. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
39	3. «Какого цвета зима?» (воспит. меропр.)	1	1	-	
40	4. Выполнение упражнений “через силу”	2	-	2	
41	5. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
42	6. «Знатоки безопасности» (воспит. меропр.)	1	1	-	
43	7. Выполнение заданий на время Повторный инструктаж	2	-	2	
44	8. «Быстрее, выше, сильнее»	1	-	1	
	VII. Подвижные игры	12	2	10	
45	1. «Пришла весна – ребятам не до сна» (воспит. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие
46	2. Подвижные игры бегового характера	3	-	3	
47	3. Подвижные игры «с домом» Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	3	-	3	
48	4. Сюжетные подвижные игры	3	-	3	
49	5. «Как веселая игра всех нас вместе собрала»	1	-	1	
50	6. «Знатоки природы» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	VIII. Итоги за год	12	4	8	
51	1. «А мы это знаем!»	3	3	-	Повторительно-обобщающее занятие, тестовые задания, контрольное тестирование, викторина, игра, соревнование, творческая работа
52	2. Повторение комплексов упражнений	2	-	2	
53	3. Общая физическая подготовка	1	-	1	
54	4. Определение уровня физической подготовки	2	-	2	
55	5. Наши любимые игры	2	-	2	
56	6. «Спортивный серпантин»	1	-	1	
57	7. «Лето, ах, Лето!» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	Всего часов в год на группу	74ч	24ч	50ч	

Учебный план IX группы второго года обучения 2(46)

№ п/п	Название разделов и содержащихся в них тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
		3	1	2	
1	1. Вводное занятие Вводный инструктаж	1	1	-	Игра, тестовые задания, диагностическая карта
2	2. Определение уровня физической подготовки Первичный инструктаж	2	-	2	
	I. Хочу все знать	7	5	2	
3	1. Травмы их причины и профилактика	1	1	-	Игра, викторина, игра-испытание
4	2. Советы для ленивых	1	1	-	
5	3. Солнце, воздух и вода	1	1	-	
6	4. Игры дома и на улице	1	-	1	
7	5. На зарядку становись	1	-	1	
8	6. Съедобное – несъедобное	1	1	-	
9	7. «Знатоки в спортзале»	1	1	-	
	II. Корректирующая гимнастика	8	3	5	
10	1. «Осень – прекрасная пора» (воспит. меропр.)	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие, творческая работа
11	2. Общеразвивающие упражнения	1	-	1	
12	3. Упражнения без предметов	1	-	1	
13	4. Упражнения с мячом	1	-	1	
14	5. Упражнения со скакалкой	1	-	1	
15	6. «Мы – спортсмены»	1	-	1	
16	7. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
17	8. «Безопасная среда» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	III. Двигательные рассказы и пальчиковая гимнастика	6	1	5	
18	1. Изучение комплекса упражнений двигательных рассказов и пальчиковой гимнастики	1	-	1	Игра, контрольное занятие, игра-испытание
19	2. Работа над техникой выполнения упражнений	2	-	2	
20	3. Увеличение нагрузки	1	-	1	
21	4. «Ловкие пальчики»	1	-	1	
22	5. «Зима – раздолья пора» (воспит. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1	1	-	
	IV. Развитие и укрепление мышц шеи и головы	9	2	7	
23	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц шеи и головы	1	-	1	Игра, открытое занятие, соревнование
24	2. Работа над техникой выполнения упражнений	2	-	2	
25	3. Увеличение нагрузки	2	-	2	
26	4. «Куда хочу – туда верчу»	1	-	1	

27	5. «Мы расскажем и покажем»	1	-	1	
28	6. «К нам стучится Новый год» (воспит. мероп.) Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1	1	-	
29	7. «Дед Мороз приходит в гости» (воспит. мер.)	1	1	-	
	2 полугодие V. Развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	7	2	5	
30	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	1	-	1	Игра, эстафета, творческая работа
31	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
32	3. Увеличение нагрузки	2	-	2	
33	4. «Большие ноги идут по дороге»	1	-	1	
35	5. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
36	6. «Покормите птиц зимой» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	VI. Развитие скоростно – силовых качеств	10	4	6	
37	1. Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	Игра, эстафета, игра-испытание, творческая работа
38	2. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
39	3. «Какого цвета зима?» (воспит. меропр.)	1	1	-	
40	4. Выполнение упражнений “через силу”	2	-	2	
41	5. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
42	6. «Знатоки безопасности» (воспит. меропр.)	1	1	-	
43	7. Выполнение заданий на время Повторный инструктаж	2	-	2	
44	8. «Быстрее, выше, сильнее»	1	-	1	
	VII. Подвижные игры	12	2	10	
45	1. «Пришла весна – ребятам не до сна» (воспит. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие
46	2. Подвижные игры бегового характера	3	-	3	
47	3. Подвижные игры «с домом» Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	3	-	3	
48	4. Сюжетные подвижные игры	3	-	3	
49	5. «Как веселая игра всех нас вместе собрала»	1	-	1	
50	6. «Знатоки природы» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	VIII. Итоги за год	12	4	8	
51	1. «А мы это знаем!»	3	3	-	Повторительно-обобщающее занятие, тестовые задания, контрольное тестирование, викторина, игра, соревнование, творческая работа
52	2. Повторение комплексов упражнений	2	-	2	
53	3. Общая физическая подготовка	1	-	1	
54	4. Определение уровня физической подготовки	2	-	2	
55	5. Наши любимые игры	2	-	2	
56	6. «Спортивный серпантин»	1	-	1	
57	7. «Лето, ах, Лето!» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	Всего часов в год на группу	74ч	24ч	50ч	

Учебный план X группы второго года обучения 2(47)

№ п/п	Название разделов и содержащихся в них тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
		3	1	2	
1	1. Организационное занятие	1	1	-	Игра, тестовые задания, диагностическая карта
2	2. Определение уровня физической подготовки Повторный инструктаж	2	-	2	
	I. Хочу все знать	7	6	1	
3	1. Травмы их причины и профилактика	1	1	-	Игра, викторина, игра-испытание
4	2. Советы для ленивых	1	1	-	
5	3. Наши верные друзья	1	1	-	
6	4. Кто с закалкой дружит, никогда не тужит	1	1	-	
7	5. На зарядку становись	1	-	1	
8	6. Режим дня	1	1	-	
9	7. «Знатоки в спортзале»	1	1	-	
	II. Корректирующая гимнастика	8	3	5	
10	1. «Осень – прекрасная пора» (воспит. меропр.)	1	1	-	Игра, контрольное занятие, игра-испытание, творческая работа
11	2. Общеразвивающие упражнения	1	-	1	
12	3. Упражнения на гибкость	2	-	2	
13	4. Упражнения на равновесие	1	-	1	
14	5. «Мы – спортсмены!»	1	-	1	
15	6. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
16	7. «Безопасная среда» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	III. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	6	1	5	
17	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Игра, контрольное занятие, игра-испытание
18	2. Работа над техникой выполнения упражнений	2	-	2	
19	3. Увеличение нагрузки	1	-	1	
20	4. «Веселые Незнайки»	1	-	1	
21	5. «Зима – раздолья пора» (воспит. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1	1	-	
	IV. Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины	9	2	7	
22	1. Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины	1	-	1	Игра, игра-испытание, открытое занятие, соревнование
23	2. Работа над техникой выполнения упражнений	2	-	2	
24	3. Увеличение нагрузки	2	-	2	
25	4. «Мы Ивашки - Неваляшки»	1	-	1	
26	5. «Мы расскажем и покажем»	1	-	1	
27	6. «К нам стучится Новый год» (воспит. мер.) Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1	1	-	
28	7. «Дед мороз приходит в гости» (воспит. мер.)	1	1	-	

	V. Развитие подвижности в тазобедренном суставе и укрепление мышц ног	7	2	5	
29	1. Изучение комплекса упражнений на развитие подвижности в тазобедренном суставе и укрепление мышц ног	1	-	1	Игра, эстафета, творческая работа
30	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
31	3. Увеличение нагрузки	2	-	2	
32	4. «Большие ноги идут по дороге»	1	-	1	
33	5. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
34	6. «Покормите птиц зимой» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	VI. Развитие скоростно – силовых качеств	10	4	6	
35	1. Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	Игра, викторина, эстафета, игра-испытание, творческая работа
36	2. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
37	3. «Какого цвета зима?» (воспит. меропр.)	1	1	-	
38	4. Выполнение упражнений “через силу”	2	-	2	
39	5. Подготовка к мероприятию	1	1		
40	6. «Знатоки безопасности» (воспит. меропр.)	1	1	1	
41	7. Выполнение заданий на время Повторный инструктаж	2	-	2	
42	8. «Быстрее, выше, сильнее»	1	-	1	
	VII. Подвижные игры	12	2	10	
43	1. «Пришла весна – ребятам не до сна» (воспит. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие
44	2. Подвижные игры бегового характера	3	-	3	
45	3. Подвижные игры со спортивным инвентарем Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	3	-	3	
46	4. Подвижные игры на ориентацию в пространстве	3	-	3	
47	5. Контрольное занятие «Как веселая игра всех нас вместе собрала!»	1	-	1	
48	6. «Знатоки природы» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	VIII. Итоги за год	12	4	8	
49	1. «А мы это знаем»	3	3	-	Повторительно-обобщающее занятие, тестовые задания, контрольное тестирование, викторина, игра, соревнование, творческая работа
50	2. Повторение комплексов упражнений	2	-	2	
51	3. Общая физическая подготовка	2	-	2	
52	4. Определение уровня физической подготовки	2	-	2	
53	5. Наши любимые игры	1	-	1	
54	6. «Спортивный калейдоскоп»	1	-	1	
55	7. «Лето, ах, Лето!» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	Всего часов в год на группу	74ч	25ч	49ч	

Учебный план XI группы третьего года обучения 3(64)

№ п/п	Название разделов и содержащихся в них тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
		3	1	2	
1	1. Организационное занятие	1	1	-	Игра, тестовые задания, диагностическая карта
2	2. Определение уровня физической подготовки Повторный инструктаж	2	-	2	
	I. Хочу все знать	7	6	1	
3	1. Травмы их причины и профилактика	1	1	-	Игра, викторина, игра-испытание
4	2. Массаж, самомассаж	1	-	1	
5	3. Правильное питание	1	1	-	
6	4. Чистота - залог здоровья	2	2	-	
7	5. Море, солнце, пляж	1	1	-	
8	6. «Знатоки в спортзале»	1	1	-	
	II. Корректирующая гимнастика	8	3	5	
9	1. «Осень – прекрасная пора» (воспит. меропр.)	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие, игра-испытание, творческая работа
10	2. Бег и беговые упражнения	1	-	1	
11	3. Прыжки (виды, приемы)	1	-	1	
12	4. Упражнения на равновесие	1	-	1	
13	5. Упражнения на гибкость	1	-	1	
14	6. «Мы – спортсмены»	1	-	1	
15	7. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
16	8. «Безопасная среда» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	III. Комплекс упражнений с элементами йоги	6	1	5	
17	1. Изучение комплекса упражнений с элементами йоги	1	-	1	Игра, контрольное занятие, игра-испытание
18	2. Работа над техникой выполнения упражнений	2	-	2	
19	3. Увеличение нагрузки	1	-	1	
20	4. «Маленькие Йоги»	1	-	1	
21	5. «Зима – раздолья пора» (воспит. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – гололед!»	1	1	-	
	IV. Комплекс упражнений при нарушении осанки	9	2	7	
22	1. Изучение комплекса упражнений при нарушении осанки	1	-	1	Игра, открытое занятие, соревнование
23	2. Работа над техникой выполнения Упражнений	2	-	2	
24	3. Лечебные игры	2	-	2	
25	4. «Стойкий оловянный солдатик»	1	-	1	
26	5. «Мы расскажем и покажем»	1	-	1	
27	6. «К нам стучится Новый год» (воспит. мер.) Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1	1	-	

28	7. «Дед Мороз приходит в гости» (воспит. мер.)	1	1	-	
	V. Комплекс упражнений при плоскостопии	7	2	5	
29	1. Изучение комплекса упражнений при плоскостопии	1	-	1	Игра, эстафета, творческая работа
30	2. Работа над техникой выполнения упражнений	1	-	1	
31	3. Увеличение нагрузки	2	-	2	
32	4. «Веселые пружинки»	1	-	1	
33	5. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
34	5. «Покормите птиц зимой» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	VI. Развитие скоростно – силовых качеств	10	4	6	
34	1. Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	Игра, эстафета, творческая работа, викторина
35	2. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
36	3. «Какого цвета зима?» (воспит. меропр.)	1	1	-	
37	4. Выполнение упражнений “через силу”	2	-	2	
38	5. Подготовка к мероприятию	1	1	-	
39	6. «Знатоки безопасности» (воспит. меропр.)	1	1	-	
40	7. Выполнение заданий на время Повторный инструктаж	2	-	2	
41	8. «Быстрее, выше, сильнее»	1	-	1	
	VII. Подвижные игры	12	2	10	
42	1. «Пришла весна – ребятам не до сна» (воспит. меропр.) Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1	1	-	Игра, викторина, контрольное занятие
43	2. Подвижные игры с метанием в цель	3	-	3	
44	3. Подвижные игры с прыжками Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	3	-	3	
45	4. Подвижные игры на повышенное внимание	3	-	3	
46	5. «И взрослые, и дети играют все на свете»	1	-	1	
47	6. «Знатоки природы» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	VIII. Итоги за год	12	4	8	
48	1. «А мы это знаем!»	3	3	-	Повторительно-обобщающее занятие, тестовые задания, контрольное тестирование, викторина, игра, соревнование, творческая работа
49	2. Повторение комплексов упражнений	1	-	1	
50	3. Общая физическая подготовка	2	-	2	
51	4. Определение уровня физической подготовки	2	-	2	
52	5. Наши любимые игры	1	-	1	
53	6. «Спортивная радуга»	1	-	1	
54	7. «Праздник спорта»	1	-	1	
55	8. «Лето, ах, Лето!» (воспит. меропр.)	1	1	-	
	Всего часов в год на группу	74ч	25ч	49ч	

1.3. Содержание программы первый год обучения

Название раздела	Теория	Практика
	<p>Проведение вводного и первичного инструктажей по технике безопасности на рабочем месте.</p> <p>Знакомство с различными видами спорта, их классификацией (летние и зимние, со спортивным инвентарем и без него), знакомство с аэробикой, историей её развития. Дети узнают, чем будут заниматься на занятиях.</p>	<p>Проведение различных игр для знакомства с детьми и детей друг с другом.</p> <p>Проведение диагностики воспитанников для определения их темперамента, что позволит правильно построить педагогическую деятельность.</p> <p>Выполнение заданий детьми в легкой, спортивной форме с целью определения их физической подготовленности для дальнейшего их гармоничного развития.</p>
<p>1. Теоретические знания «Хочу все знать»</p>	<p>Знакомство с причинами травматизма на занятиях и в быту и его профилактикой.</p> <p>Советы для ленивых: занятия спортом вне спортивного зала, незаметно даже для себя.</p> <p>Закаливание, его виды, способы и правила его проведения.</p> <p>Знакомство с играми, их классификацией: подвижные – малоподвижные, со спортивным инвентарем и без него, сюжетные, ролевые, настольные. Дети узнают, в какие игры можно играть в помещении, а в какие лучше играть на улице на свежем воздухе.</p> <p>Утренняя зарядка и гимнастика после сна, их польза для организма, правила их проведения.</p> <p>Знакомство с правилами питания, с вредными и полезными для организма продуктами питания.</p>	<p>Совместный педагога с детьми осмотр помещения, где будут проходить занятия, на наличие в нём возможных опасностей.</p> <p>В игровой форме, с использованием картинок различных видов спорта, закрепление пройденного материала.</p> <p>Проведение гимнастики с включением в работу всех групп мышц.</p> <p>Проведение игры «Съедобное – несъедобное», «Да» и «Нет» не говори.</p>
<p>2. Корректирующая гимнастика</p>	<p>Беседа о временах года, их очередностью, признаками, выявление причинно-следственных связей. Выяснение причин частых осенних простуд и их профилактики.</p> <p>Повторение и пополнение имеющегося у детей словаря физкультурных терминов: И.п., О.с., стойка, присед.</p> <p>Знакомство с костно-мышечным</p>	<p>Проведение игры «К своему дереву», где дети закрепят понятие о цвете и соотнесут форму листьев с конкретным деревом.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для всех групп мышц. Выполнение упражнений без предметов и со спортивным инвентарем (мяч,</p>

	аппаратом, его функциями и значением для организма и способами его укрепления.	скакалка) из различных исходных положений.
3. Двигательные рассказы и пальчиковая гимнастика	<p>Повторение очередности времен года, выяснение наступившего времени, его признаков.</p> <p>Выяснение имеющихся у детей сведений о разновидности зимних забав (катание на санках, лыжах, коньках, взятие снежной крепости) и рассказ о зимних видах спорта, беседа о зимующих птицах и зверях, о необходимости правильного подбора одежды для зимних прогулок (продолжение беседы о способах закаливания в зимнее время).</p> <p>Проведение целевого инструктажа «Осторожно – гололёд!»</p> <p>Использование различных загадок, весёлых четверостиший и стихотворных строк для комментирования выполняемых упражнений.</p>	<p>Знакомство с двигательными рассказами и сюжетно-игровыми комплексами упражнений (поход в зоопарк, в зимний лес и т.д.)</p> <p>Выполнение упражнений, имитирующих реальные движения людей, животных, растений, транспорта и предметов.</p> <p>Знакомство и разучивание комплексов различных упражнений для мелкой мускулатуры рук (проведение пальчиковой гимнастики).</p>
4. Развитие и укрепление мышц шеи и головы	<p>Знакомство с функциями мышц лица, шеи.</p> <p>Использование весёлых четверостиший и стихотворных строк для комментирования выполняемых упражнений</p> <p>Беседа о всеми любимом празднике «Новый год», о традициях его встречи (ёлка, подарки, волшебство, сюрпризы).</p> <p>Сообщение сведений, откуда появился этот праздник, как зовут братьев Деда Мороза в других странах, как праздник праздновали в старину и как сейчас празднуют в разных странах.</p>	<p>Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц шеи и головы.</p> <p>Проведение развлекательных игр «Что в мешке?», «Кто это?».</p> <p>Знакомство и разучивание комплексов различных упражнений для мышц шеи, головы и плечевого пояса.</p> <p>Проведение подвижных игр: «Заяц, ёлочка, Мороз», «Два Мороза» и др.</p>
5. Развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	<p>Использование различных загадок, весёлых четверостиший и стихотворных строк для сопровождения выполняемых упражнений.</p> <p>Беседа о зимующих птицах нашего региона. Выяснение причин осеннего перелета птиц в теплые края. Слушание стихотворения А. Яшина «Покормите птиц зимой!», А. Чепурова «Трудно птицам зимовать». Сообщение о необходимости подкармливания зимующих птиц, рассматривание фотографий кормушек.</p>	<p>Разучивание комплекса упражнений для развития и укрепления мышц ног, мышц стопы и голеностопного сустава, для профилактики развития плоскостопия.</p> <p>Отгадывание загадок о зиме.</p> <p>Разучивание правил проведения подвижной игры «Лето – зима» и соблюдение их в процессе игры.</p> <p>Проведение веселых стартов на зимнюю тематику: катание на лыжах, рисование снеговика коллективно (3 кома, ведро, нос, глаза, рот, руки,</p>

	<p>Беседа о народных зимних играх и забавах: катание на саниах с ледяной горы, катание на коньках, лыжах, игра в снежки, взятие снежной крепости, лепка снеговика.</p>	<p>ноги, метла) и др.</p>
<p>6. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Использование различных загадок, весёлых четверостиший и стихотворных строк для сопровождения выполняемых упражнений.</p> <p>Проведение повторного инструктажа</p> <p>Беседа о красочной зиме, ярких птицах и зверях (снегирь, клест, синица, дятел, щегол, щур, сойка, лиса), разноцветном небе и снеге.</p> <p>Прослушивание стихотворений о зиме русских поэтов: А.С. Пушкин, Иван Бунин, С. Есенин, Н. Некрасов</p> <p>рассматривание картин о зиме.</p>	<p>Отгадывание загадок о птицах, проведение подвижной игры «День-ночь», раскрашивание картинок зверей и птиц, оформление выставки «Разноцветная Зима».</p> <p>Разучивание комплекса упражнений, требующего максимального сосредоточения и внимания, проявления выносливости и быстроты реакции, выполнение упражнений максимальное количество раз за определённый отрезок времени, выполнение упражнений до предела (через силу).</p>
<p>7. Подвижные игры</p>	<p>Повторение очередности времен года, выяснение наступившего времени, его признаков. Знакомство с народными приметами и пословицами о весне.</p> <p>Беседа о необходимости правильного подбора одежды для весенних прогулок.</p> <p>Целевые инструктажи «Осторожно – сосульки!» и «Внимание – ледоход!».</p> <p>Знакомство с различными подвижными играми: игры бегового характера, игры с «домом», сюжетные игры, и правилами их проведения.</p> <p>Знакомство с различными считалками и потешками для выбора водящего в игре.</p>	<p>Разучивание считалок, правил проведения подвижных игр, их вариантов. Знакомство с подвижными играми: «Кот и мыши», «Злючка» и др.</p>
<p>8. Подведение итогов за год</p>	<p>Повторение всего теоретического материала пройденного за год (терминов, понятий), классификации подвижных игр, их вариантов и правил проведения.</p> <p>Повторение очередности времен года, выяснение наступившего времени, его признаков.</p> <p>Беседа о способах укрепления своего организма, о правилах принятия солнечных, воздушных и водных процедур.</p>	<p>Повторение всех разученных в течение года комплексов упражнений на все группы мышц и составление новых комплексов на основе разученных упражнений.</p> <p>Диагностика уровня физ. развития в результате целенаправленной работы по освоению программы.</p> <p>Проведение итогового занятия.</p> <p>Проведение наиболее понравившихся и любившихся народных подвижных игр.</p>

Содержание программы второй год обучения

Название раздела	Теория	Практика
	<p>Проведение повторного инструктажа по технике безопасности на рабочем месте.</p> <p>Повторение различных видов спорта, их классификации (летние, зимние), со спортивным инвентарем и без него, сообщение того, чем будут заниматься на занятиях.</p>	<p>Проведение различных игр для знакомства с новенькими детьми и детей друг с другом.</p> <p>Проведение диагностики воспитанников для определения их темперамента. Выполнение заданий детьми в легкой, спортивной форме с целью определения их физической подготовленности для дальнейшего их гармоничного развития.</p>
<p>1. Теоретические знания «Хочу все знать»</p>	<p>Повторение причин возникновения травм на занятиях и в быту, составление правил поведения в зале на занятии.</p> <p>Советы для ленивых: занятия спортом вне спортивного зала, незаметно даже для себя.</p> <p>Знакомство с верными друзьями нашего организма: движение, гигиена, питание, а также с пользой, оказываемой ими на наш организм.</p> <p>Повторение различных способов закаливания организма, его видов, способов и правил проведения.</p> <p>Повторение материала о необходимости для организма проведения утренней зарядки, гимнастики после сна и правил их проведения.</p> <p>Знакомство с режимом дня (распорядком), его необходимостью и приносимой им пользой.</p>	<p>Театрализация и обыгрывание различных ситуаций возникающих в процессе бесед.</p> <p>Выполнение физкультурных минуток, для снятия статического напряжения с различных групп мышц.</p> <p>Проведение подвижных игр для смены вида деятельности и повышения внимания на занятии.</p>
<p>2. Корректирующая гимнастика</p>	<p>Беседа о временах года, их очередности, признаках, выявление причинно-следственных связей. Выяснение причин частых осенних простуд, способов их профилактики.</p> <p>Повторение и пополнение имеющегося у детей словаря физкультурных терминов</p>	<p>Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений для всех групп мышц, комплекса упражнений, выполняемых в парах, упражнений на гибкость во всех суставах и равновесие из различных исходных положений.</p> <p>Знакомство фоноритмикой и разучивание двигательных</p>

	<p>(гибкость, равновесие, напряжение и расслабление). Повторение информации о значении для организма костно-мышечного аппарата, и способов его укрепления.</p>	<p>упражнений, сочетающихся с произношением речевого материала.</p>
<p>3. Развитие мышц плечевого пояса</p>	<p>Повторение очередности времен года, выяснение наступившего времени, его признаков и влияния на поведение зверей, птиц и насекомых в естественных условиях. Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!» Беседа о необходимости правильного подбора одежды для зимних прогулок (продолжение беседы о способах закаливания в зимний период). Повторение и пополнение имеющихся у детей сведений о зимних видах спорта (биатлон, фристайл, сноубординг, бобслей, скелетон, хоккей, прыжки с трамплина, фигурное катание и т.д.).</p>	<p>Проведение игры «Осень – зима», отгадывание загадок. Разучивание комплекса упражнений для развития и укрепления мышц плечевого пояса. Постепенное увеличение нагрузки на мышцы за счет увеличения амплитуды выполнения упражнений и увеличения количества повторений (выполнение до предела).</p>
<p>4. Укрепление мышц брюшного пресса и укрепление мышц спины</p>	<p>Беседа о роли позвоночника для прямохождения человека, для красивой осанки и здоровья внутренних органов. Составление правил ношения и подъёма с пола ручной клади. Беседа о всеми любимом празднике Новом годе, о традициях его встречи (ёлка, подарки, сюрпризы, волшебство). Сообщение сведений, откуда появился этот праздник, как его праздновали в старину и как сейчас празднуют в разных странах. Целевой инструктаж «Опасные огоньки!»</p>	<p>Разучивание комплекса упражнений для развития и укрепления мышц брюшного пресса. Разучивание комплекса упражнений для развития и укрепления мышц спины, для выработки красивой осанки. Разучивание упражнений как по образцу (показ упражнений педагогом, подготовленным ребенком), так и по их словесному описанию.</p>
<p>5. Развитие подвижности в тазобедренном суставе и укрепление мышц ног</p>	<p>Сообщение сведений о том, что большая амплитуда движений увеличивает подвижность в суставах, улучшает гибкость и эластичность мышц. Беседа о роли ног в жизни человека, использование загадок</p>	<p>Разучивание комплекса упражнений для развития подвижности в тазобедренном суставе. Отрабатывание правильности выполнения упражнений для достижения максимального</p>

	<p>о ногах, веселых четверостиший и стихотворных строк для комментирования выполняемых упражнений.</p> <p>Беседа о зимующих птицах нашего региона. Выяснение причин осеннего перелета птиц в теплые края. Слушание стихотворение А. Яшина «Покормите птиц зимой!», А. Чепурова «Трудно птицам зимовать». Сообщение о необходимости подкармливания зимующих птиц, рассматривание фотографий кормушек.</p> <p>Беседа о народных зимних играх и забавах: катание на санях с ледяной горы, на коньках, лыжах, игра в снежки, взятие снежной крепости, лепка снеговика.</p>	<p>эффекта.</p> <p>Разучивание комплекса упражнений для развития и укрепления мышц ног.</p> <p>Повторение комплекса упражнений на расслабление мышц после физических нагрузок.</p> <p>Отгадывание загадок о птицах.</p> <p>Разучивание подвижной игры «Северный и южный ветер», «Лето - зима»</p> <p>Проведение веселых стартов на зимнюю тематику: катание на лыжах, метание снежков в ведро, рисование снеговика коллективно (3 кома, ведро, нос, глаза, рот, руки, ноги, метла) и др.</p>
6. Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Использование различных загадок, весёлых четверостиший и стихотворных строк для сопровождения выполняемых упражнений.</p> <p>Повторный инструктаж.</p> <p>Беседа о ярких красках зимы, ярких птицах и зверях (снегирь, клест, синица, дятел, щегол, щур, сойка, лиса, белка), разноцветном небе и снеге.</p> <p>Прослушивание стихотворений о зиме русских поэтов: А.С. Пушкин, Иван Бунин, С. Есенин, Н. Некрасов рассматривание картин о зиме.</p>	<p>Разучивание комплекса упражнений, требующего максимального сосредоточения и внимания, проявления выносливости и быстроты реакции, выполнение упражнения максимальное количество раз за определённый отрезок времени (на время), выполнение упражнения до предела (через силу).</p> <p>Отгадывание загадок о зиме.</p> <p>Знакомство с подвижной игрой «День-ночь», «2 мороза», раскрашивание картинок зверей и птиц, оформление выставки «Разноцветная Зима».</p>
7. Подвижные игры	<p>Повторение очередности времен года, выяснение наступившего времени, его признаков. Знакомство с народными приметами и пословицами о весне. Беседа о необходимости правильного подбора одежды для весенних прогулок.</p> <p>Целевые инструктажи «Осторожно – сосульки!» и «Внимание – ледоход!»</p> <p>Знакомство с различными подвижными играми: игры</p>	<p>Разучивание новых считалок и потешек.</p> <p>Знакомство с новыми подвижными играми, их вариантами и правилами проведения.</p>

	<p>бегового характера, игры со спортивным инвентарем и на ориентацию в пространстве, а также правилами их проведения.</p> <p>Знакомство с номыми считалками и потешками для выбора водящего в игре.</p>	
8. Подведение итогов за год	<p>Повторение всего теоретического материала пройденного за год (терминов, понятий), классификации подвижных игр, их вариантов и правил проведения.</p> <p>Повторение очередности времен года, выяснение наступившего времени, его признаков.</p> <p>Беседа о текущем времени года, о способах укрепления своего здоровья в данный период года, повторение правил пребывания на солнце и водоемах.</p>	<p>Повторение разученных в течение года комплексов упражнений на все группы мышц.</p> <p>Проведение диагностики для определения уровня развития в течение года физических качеств.</p> <p>Проведение наиболее понравившихся подвижных народных игр.</p> <p>Проведение итогового занятия.</p>

Содержание программы третий год обучения

Название раздела	Теория	Практика
	<p>Проведение повторного инструктажа по технике безопасности на рабочем месте.</p> <p>Беседа о различных видах спорта, их классификации: летние и зимние, со спортивным инвентарем и без него, индивидуальные и групповые, силовые и скоростные.</p> <p>Сообщение сведений о том, чем будут заниматься на занятиях, что нового узнают, чему научатся для сохранения и укрепления своего организма.</p>	<p>Проведение различных игр для знакомства с новыми детьми, детей друг с другом и педагогом.</p> <p>Проведение диагностики воспитанников для определения их темперамента, что позволит правильно построить педагогическую деятельность.</p> <p>Выполнение заданий детьми в легкой, спортивной форме с целью определения их физической подготовленности для дальнейшего их гармоничного развития.</p>
<p>1. Теоретические знания «Хочу все знать»</p>	<p>Повторение правил поведения в зале на занятии.</p> <p>Знакомство с массажем и самомассажем, их видами и приемами выполнения, а также влиянием, оказываемым ими на организм.</p> <p>Беседа «Зачем человек ест?», выяснение того, как и чем необходимо питаться растущему организму. Выяснение причин возникновения болей в животе, составление правил питания и повторение правил поведения за столом.</p> <p>Классификация продуктов питания.</p> <p>Беседа «Чистота – залог здоровья». Знакомство с самым большим органом человека – кожей, с её функциями, и необходимостью ухода за ней.</p> <p>Рассказ о необходимости поддержания чистоты в помещениях, о влажной уборке в доме, и о вреде насекомых (мухи, тараканы).</p> <p>Повторение различных способов закаливания и правил их проведения.</p>	<p>Театрализация и обыгрывание различных ситуаций возникающих в процессе бесед.</p> <p>Выполнение точечного массажа и элементарного самомассажа.</p> <p>Проведение игры «Съедобное-несъедобное»</p> <p>Выполнение физкультурных минуток, для снятия статического напряжения с различных групп мышц.</p>

<p>2. Корректирующая гимнастика</p>	<p>Беседа о временах года, их очередности, признаках, повторение причинно-следственных связей. Повторение причин частых осенних простуд и способов борьбы с ними. Повторение правил техники безопасности на занятии. Повторение и пополнение имеющегося у детей словаря физкультурных терминов (стойка, осанка, элемент, мышцы, связки). Повторение функций и значения для организма костно-мышечного аппарата.</p>	<p>Знакомство с дыхательной гимнастикой и изучение комплексов для её проведения. Выполнение беговых упражнений, прыжков с места, с разбега Выполнение комплекса физических общеразвивающих упражнений для всех групп мышц с использованием стульчика (скамьи). Продолжение изучения комплекса упражнений на равновесие и гибкость всех суставов.</p>
<p>3. Комплекс упражнений с элементами йоги</p>	<p>Беседа о наступившем времени года, его признаках, повторение причинно-следственных связей в природе и жизни человека, животных. Знакомство с понятием «ЙОГА», историей её развития. Беседа «Зачем мы дышим?», выяснение того, что умеет наш нос, о необходимости правильного носового дыхания, для предупреждения заболевания верхних дыхательных путей (насморк, кашель, и т.д.)</p>	<p>Изучение комплекса упражнений с элементами йоги, изучение различных статических поз на равновесие, растяжение мышц, Изучение комплекса дыхательных упражнений (отработка носового дыхания), изучение звуковой гимнастики с элементами йоги. Изучение различных малоподвижных игр для отработки правильного носового дыхания.</p>
<p>4. Комплекс упражнений при нарушении осанки</p>	<p>Беседа о причинах возникновения искривления позвоночника, знакомство с различными видами искривлений (сколиоз, кифоз, лордоз). Повторение правил посадки за столом во время письменных занятий (высота стула по отношению к столу, направление падающего света на рабочую поверхность и т.д.) Использование весёлых четверостиший и стихотворных строк для комментирования выполняемых упражнений. Повторение традиций встречи Нового года, знакомство с</p>	<p>Изучение комплекса упражнений для профилактики возникновения искривления позвоночника. Знакомство с лечебными подвижными играми для формирования правильной осанки.</p>

	традициями встречи Н. г. в других странах. Целевой инструктаж «Опасные огоньки!»	
5. Комплекс упражнений при плоскостопии	<p>Беседа о причинах возникновения плоскостопия (следствие искривления позвоночника, редко врожденное), о способах его исправления, как на занятиях, так и в домашних условиях, объяснение необходимости регулярных самостоятельных занятий.</p> <p>Знакомство с правилами, позволяющими предупредить развитие плоскостопия.</p> <p>Беседа о зимующих птицах нашего региона. Повторение причин осеннего перелета птиц в теплые края. Слушание рассказа «На курорте», «Птичья столовая». Сообщение о необходимости подкармливания зимующих птиц.</p>	<p>Разучивание комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.</p> <p>Знакомство с лечебными подвижными играми, направленными на преодоление плоскостопия и укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.</p> <p>Отгадывание загадок о птицах.</p> <p>Разучивание подвижной игры «Северный и южный ветер», «Я мороз-красный нос!»</p> <p>Проведение веселых стартов на зимнюю тематику (по зимним видам спорта)</p>
6. Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Использование различных загадок, веселых четверостиший и стихотворных строк для сопровождения выполняемых упражнений.</p> <p>Беседа о красочной зиме, ярких птицах и зверях (снегирь, клест, синица, дятел, щегол, щур, сойка, лиса), разноцветном небе и снеге.</p> <p>Прослушивание стихотворений о зиме русских поэтов: А.С. Пушкин, Иван Бунин, С. Есенин, Н. Некрасов рассматривание картин о зиме.</p>	<p>Разучивание комплекса упражнений, требующего максимального сосредоточения и внимания, проявления выносливости и быстроты реакции, выполнение упражнений максимальное количество раз за определённый отрезок времени (на время), выполнение упражнений до предела (через силу).</p> <p>Отгадывание загадок о зиме, раскрашивание картинок зверей и птиц, оформление выставки «Разноцветная Зима».</p> <p>Знакомство с подвижной игрой «Догони и убегги», «Два капитана».</p>
7. Подвижные игры	<p>Повторение очередности времен года, выяснение признаков наступившего времени. Знакомство с народными приметами и пословицами о весне.</p> <p>Беседа о необходимости</p>	<p>Разучивание новых считалок, подвижных игр, их вариантов и правил их проведения.</p> <p>Разучивание правил новых игр, проведение игр с их соблюдением.</p>

	<p>правильного подбора одежды для весенних прогулок.</p> <p>Целевой инструктажи «Осторожно – сосульки!» и «Внимание – ледоход!»</p> <p>Знакомство с новыми подвижными играми: игры с прыжками, играми, требующими повышенного внимания и с основным движением – метание в цель, а также правилами их проведения.</p> <p>Знакомство с новыми считалками и потешками для выбора водящего в игре.</p>	
<p>8. Подведение итогов за год</p>	<p>Повторение всего теоретического материала пройденного за год (терминов, понятий), классификации подвижных игр, их вариантов и правил проведения.</p> <p>Повторение очередности времен года, выяснение наступившего времени, его признаков.</p> <p>Беседа о необходимости данного времени года, об укреплении своего организма и правилах принятия солнечных, воздушных и водных процедур.</p>	<p>Повторение разученных в течение года комплексов упражнений на все группы мышц, составление своих комплексов.</p> <p>Проведение диагностики для определения уровня развития в течение года физических качеств в результате целенаправленной работы.</p> <p>Проведение наиболее понравившихся обучающимся подвижных народных игр.</p> <p>Проведение итогового занятия.</p>

1.4. Планируемый результат:

Планируемые результаты:

К концу 1 года обучения по программе «Аэробика» дети должны знать:

- основные термины из курса “Аэробика” (И. п., равновесие, синхронность, упор, спортивный инвентарь, полный присед, полуприсед и т.д.);
- причины травматизма (несоблюдение правил техники безопасности, невнимательность);
- основные правила питания (правила поведения за столом, полезные и вредные продукты питания);
- правила принятия воздушных, водных и солнечных ванн;
- о пользе для организма утренней зарядки и гимнастики после дневного сна;
- правила проведения подвижных игр бегового характера и с домом.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на развитие мышц шеи и головы, для укрепления мышц туловища, для укрепления мышц ног и свода стопы;
- выполнять статические упражнения, сохраняя равновесие заданное количество времени;
- выполнять двигательные рассказы и пальчиковую гимнастику, согласовывая работу тела с литературным сопровождением;
- выполнять изученные за год комплексы упражнений «до предела», проявляя выносливость и силу воли;
- выполнять упражнения ритмично, в соответствии с музыкальным сопровождением, правильно, соблюдая правила выполнения физических упражнений, пластично и синхронно;
- уметь слушать собеседника, не перебивая и грамотно дополняя ответ;
- уметь выбирать водящего и соблюдать правила в процессе проведения подвижной игры;
- уметь проявлять самостоятельность и ответственность при выполнении заданного упражнения;
- должны проявлять устойчивый интерес к занятиям аэробикой.

К концу 2 года обучения по программе «Аэробика» дети должны знать:

- о пользе для организма зарядки, правил ее проведения;
- о пользе для организма соблюдения режима дня;
- о пользе для организма закаливающих процедур;
- способы закаливания (обтирание, обливание, контрастный душ, проветривание помещений, одежда по погоде);
- правила проведения закаливающих процедур (меры предосторожности при принятии воздушных, солнечных и водных ванн).

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, для укрепления мышц брюшного пресса и спины, а также для развития подвижности в тазобедренном суставе и укрепления мышц ног;
- выполнять разученные упражнения в соответствии с ритмом музыкального сопровождения, следить за своей осанкой и правильностью выполнения упражнений на занятиях;
- выполнять упражнения ритмично, в соответствии с музыкальным сопровождением, правильно, соблюдая правила выполнения физических упражнений, пластично и синхронно;
- внимательно слушать собеседника, не перебивая и грамотно дополняя его ответ;
- уметь выбирать водящего и соблюдать правила в процессе проведения подвижной игры;
- проявлять самостоятельность, целеустремленность и ответственность при выполнении заданного упражнения;
- доброжелательно относиться к сверстникам и уважительно к другим людям;
- должны проявлять устойчивый интерес к занятиям физической культурой, в частности аэробикой.

К концу 3 года обучения по программе «Аэробика» дети должны знать:

- причины возникновения искривления позвоночника и профилактические меры, предотвращающие возникновение искривления;
- причины возникновения плоскостопия и профилактические меры, предотвращающие возникновение плоскостопия;
- значение (расслабление мышц), виды (точечный, местный, общий), приёмы (поглаживание, растирание, разминание, постукивание) массажа и самомассажа;
- о необходимости соблюдения чистоты тела, одежды, окружающих предметов и помещения;
- классификацию продуктов питания (фрукты-овощи, молочные продукты, хлебобулочные изделия и др.);

Дети должны уметь:

- выполнять разученные упражнения в соответствии с ритмом музыкального сопровождения, следить за своей осанкой и правильностью выполнения упражнений на занятиях;
- выполнять упражнения для предупреждения искривления позвоночника;
- выполнять упражнения для предупреждения плоскостопия;
- выполнять упражнения с элементами йоги;
- самостоятельно выполнять элементарный точечный самомассаж;
- выполнять изученные за год комплексы упражнений «до предела», проявляя выносливость и силу воли;
- выполнять упражнения ритмично, в соответствии с музыкальным

сопровождением, правильно, соблюдая правила выполнения физических упражнений, пластично и синхронно;

- выполнять статические упражнения, сохраняя равновесие заданное количество времени;
- уметь координировать движения рук и ног при выполнении связок в комплексе физических упражнений;
- уметь выбирать водящего и соблюдать правила в процессе проведения подвижной игры;
- уметь слушать собеседника, не перебивая и грамотно дополняя ответ;
- доброжелательно относиться к сверстникам и уважительно к другим людям;
- уметь проявлять самостоятельность, целеустремленность и ответственность при выполнении заданного упражнения;
- должны проявлять устойчивый интерес к занятиям физической культурой, в частности аэробикой.

К концу обучения по программе «Аэробика» дети должны знать:

- причины травматизма;
- правила принятия воздушных, водных и солнечных ванн;
- причины возникновения искривления позвоночника и плоскостопия;
- правила проведения закаливающих процедур;
- правила проведения подвижных игр.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на развитие мышц различных групп;
- выполнять разученные за год упражнения «до предела», проявляя выносливость и силу воли;
- выполнять упражнения ритмично, в соответствии с музыкальным сопровождением, проявляя устойчивый интерес к занятиям;
- выполнять статические упражнения, сохраняя равновесие, заданное количество времени, проявляя целеустремленность;
- уметь координировать движения рук и ног при выполнении связок в комплексе физических упражнений под музыкальное сопровождение;
- уметь проводить подвижные игры, самостоятельно выбирая водящего и соблюдая правила игры;
- на занятиях проявлять доброжелательное отношение к сверстникам и взрослым;
- проявлять на занятиях ответственность, самостоятельность, трудолюбие и чувство уверенности в себе.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы -	
«Аэробика»	
Срок реализации программы	3 года
Начало учебного года	01.09.2022 года
Учебные периоды:	
I учебный период	с 02.09.2022г. по 31.12.2022г.
II учебный период	с 10.01.2023г. по 31.05.2023г.
Окончание учебного года	31.05.2023 год
Количество учебных недель	37 недель
Продолжительность каникул	01.06.2023 г. - 31.08.2023 г.

Контрольные процедуры. Сроки.

- Текущий контроль успеваемости будет проводиться в течение учебного года по каждой изученной теме и по окончании изучения разделов программы.

Сроки контрольных процедур указаны в календарных учебных графиках групп.

- Промежуточная аттестация обучающихся будет проводиться по окончании учебного периода, в сроки с 15.12.2022г. по 31.12.2022г.

Сроки промежуточной аттестации указаны в календарных учебных графиках групп.

- Итоговая аттестация обучающихся в виде итоговой демонстрации образовательных результатов будет проводиться по завершении освоения программы в период с 15.05.2023г. по 31.05.2023г.

Для выявления результатов освоения программы будут определяться: параметры результата, критерии, показатели. Степень выраженности каждого показателя будет выявляться по четырем уровням:

1 - оптимальный

- высокий образовательный результат (полное освоение содержания образования, имеет творческие достижения)

2 - достаточный

- полное освоение программы

3 - средний (базовый)

- полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки

4 - недостаточный

- неполное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий

Календарный учебный график I группы первого года обучения 1(43) гр

№ п/п	Дата занятия и день недели	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации и контроля
1.	01.09.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Вводное занятие Вводный инструктаж	1ч	Игра
2.	05.09.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Первичный инструктаж Определение уровня физической подготовки-1	1ч	Игра
3.	08.09.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-2	1ч	Диагностическая карта
4.	12.09.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-3	1ч	Тестовые задания
5.	15.09.22. четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-4	1ч	Тестовые задания
I. Хочу все знать 7 ч						
6.	19.09.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Травмы их причины и профилактика	1ч	Игра
7.	22.09.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Советы для ленивых	1ч	Игра
8.	26.09.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Солнце, воздух и вода	1ч	Игра
9.	29.09.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Игры дома и на улице	1ч	Игра
10.	03.10.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. Зал	На зарядку становись	1ч	Игра
11.	06.10.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. Зал	Съедобное – несъедобное	1ч	Игра-испытание

12.	10.10.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. Зал	Контрольное занятие «Знатоки в спортзале»	1ч	Викторина
II. Корректирующая гимнастика 6 ч						
13.	13.10.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. Зал	«Осень – прекрасная пора»	1ч	Викторина
14.	17.10.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. Зал	Общеразвивающие упражнения	1ч	Игра
15.	20.10.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. Зал	Упражнения без предметов	1ч	Игра
16.	24.10.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Упражнения с мячом	1ч	Игра
17.	27.10.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Упражнения со скакалкой	1ч	Игра
18.	31.10.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Контрольное занятие «Мы – спортсмены!»	1ч	Контрольное занятие
III. Двигательные рассказы и пальчиковая гимнастика 6 ч						
19.	03.11.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений двигательных рассказов и пальчиковой гимнастики	1ч	Игра
20.	07.11.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
21.	10.11.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
22.	14.11.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Увеличение нагрузки	1ч	Игра
23.	17.11.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Контрольное занятие «Ловкие пальчики»	1ч	Контрольное занятие

24.	21.11.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Зима – раздолья пора» Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1ч	Викторина
IV. Развитие и укрепление мышц шеи и головы 11 ч						
25.	24.11.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц шеи и головы	1ч	Игра
26.	28.11.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
27.	01.12.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
28.	05.12.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Увеличение нагрузки-1	1ч	Игра
29.	08.12.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Увеличение нагрузки-2	1ч	Игра
30.	12.12.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Куда хочу – туда верчу»	1ч	Контрольное занятие
31.	15.12.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Мы расскажем и покажем»	1ч	Соревнование
32.	19.12.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подготовка к мероприятию-1	1ч	Творческая работа
33.	22.12.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подготовка к мероприятию-2	1ч	Творческая работа
34.	26.12.22. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«К нам стучится Новый год» Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1ч	Занятие по безопасности
35.	29.12.22 Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Дед Мороз приходит в гости»	1ч	Игра
2 полугодие V. Развитие и укрепление мышц ног и свода стопы 6 ч						

36.	09.01.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	1ч	Игра
37.	12.01.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
38.	16.01.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Увеличение нагрузки	1ч	Игра
39.	19.01.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Контрольное занятие «Большие ноги идут по дороге»	1ч	Эстафета
40.	23.01.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Покормите птиц зимой»	1ч	Игра
41.	26.01.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Зимние игры и забавы	1ч	Игра
VI. Развитие скоростно-силовых качеств 8 ч						
42.	30.01.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1ч	Игра
43.	02.02.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-1	1ч	Игра
44.	06.02.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-2	1ч	Игра
45.	09.02.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подготовка к мероприятию	1ч	Творческая работа
46.	13.02.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Знатоки безопасности»	1ч	Викторина
47.	16.02.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение заданий на время-1	1ч	Игра

48.	20.02.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение заданий на время- 2. Повторный инструктаж	1ч	Игра
49.	27.02.23. Понедельник 23.02. вых (четверг)	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Контрольное занятие «Быстрее, выше, сильнее»	1ч	Эстафета
VII. Подвижные игры 12 ч						
50.	02.03.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Пришла весна – ребятам не до сна». Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1ч	Викторина
51.	06.03.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-1	1ч	Игра
52.	09.03.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-2	1ч	Игра
53.	13.03.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-3	1ч	Игра
54.	16.03.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры «с домом»-1	1ч	Игра
55.	20.03.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры «с домом»-2 Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	1ч	Игра
56.	23.03.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры «с домом»-3	1ч	Викторина
57.	27.03.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Сюжетные подвижные игры-1	1ч	Игра
58.	30.03.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Сюжетные подвижные игры-2	1ч	Игра
59.	03.04.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Сюжетные подвижные игры-3	1ч	Игра

60.	06.04.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Как веселая игра всех нас вместе собрала»	1ч	Контрольное занятие
61.	10.04.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Знатоки природы»	1ч	Викторина
VIII. Итоги за год 12 ч						
62.	13.04.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«А мы это знаем!»-1	1ч	Повторит.- обобщающее занятие
63	17.04.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«А мы это знаем!»-2	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
64.	20.04.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«А мы это знаем!»-3	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
65	24.04.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Повторение комплексов упражнений-1	1ч	Тестовые задания
66	27.04.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Повторение комплексов упражнений-2	1ч	Тестовые задания
67.	04.05.23. Четверг 01.05. вых	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Общая физическая подготовка-1	1ч	Тестовые задания
68.	11.05.23. Четверг 08.05. вых	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физ. подготовки-1	1ч	Тестовые задания
69.	15.05.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Наши любимые игры-1	1ч	Игра
70.	18.05.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Наши любимые игры-2	1ч	Игра
71.	22.05.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Контрольное занятие Наши любимые игры-3	1ч	Викторина
72.	25.05.23. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Соревнование «Спортивный серпантин»	1ч	Соревнование
73.	29.05.23. Понедельник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Лето, ах, Лето!»	1ч	Творческая работа

Календарный учебный график II группы второго года обучения 2(60) гр

№ п/п	Дата занятия и день недели	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации и контроля
1.	01.09.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Организационное занятие	1ч	Игра
2.	05.09.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Повторный инструктаж Определение уровня физической подготовки-1	1ч	Игра
3.	08.09.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-2	1ч	Игра
4.	12.09.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-3	1ч	Тестовые задания
5.	15.09.22. четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-4	1ч	Тестовые задания
I. Хочу все знать 7 ч						
6.	19.09.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Травмы их причины и профилактика	1ч	Игра
7.	22.09.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Советы для ленивых	1ч	Игра
8.	26.09.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Наши верные друзья	1ч	Игра-испытание
9.	29.09.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит	1ч	Игра
10.	03.10.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	На зарядку становись	1ч	Игра
11.	06.10.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Режим дня	1ч	Игра

12.	10.10.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Знатоки в спортзале»	1ч	Викторина
II. Корригирующая гимнастика 6 ч						
13.	13.10.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Осень – прекрасная пора»	1ч	Викторина
14.	17.10.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Общеразвивающие упражнения	1ч	Игра
15.	20.10.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Упражнения на гибкость-1	1ч	Игра- испытание
16.	24.10.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Упражнения на гибкость-2	1ч	Игра- испытание
17.	27.10.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Упражнения на равновесие	1ч	Игра
18.	31.10.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Мы – спортсмены!»	1ч	Контрольное занятие
III. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса 6 ч						
19.	03.11.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц плечевого пояса	1ч	Игра
20.	07.11.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
21.	10.11.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Увеличение нагрузки-1	1ч	Игра
22.	14.11.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Увеличение нагрузки-2	1ч	Игра
23.	17.11.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Веселые Незнайки»	1ч	Контрольное занятие

24.	21.11.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Зима – раздолья пора» Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1ч	Викторина
IV. Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины 11 ч						
25.	24.11.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и спины	1ч	Игра
26.	28.11.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
27.	01.12.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
28.	05.12.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Увеличение нагрузки-1	1ч	Игра
29.	08.12.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Увеличение нагрузки-2	1ч	Игра
30.	12.12.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Мы Ивашки – Неваляшки»	1ч	Контрольное занятие
31.	15.12.22. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Мы расскажем и покажем»	1ч	Соревнование
32.	19.12.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подготовка к мероприятию-1	1ч	Творческая работа
33.	22.12.22. Четверг	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подготовка к мероприятию-2	1ч	Творческая работа
34.	26.11.22. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«К нам стучится Новый год» Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1ч	Игра
35.	29.12.22 Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Дед Мороз приходит в гости»	1ч	Игра
2 полугодие V. Развитие подвижности в тазобедренном суставе и укрепление мышц ног 6 ч						

36.	09.01.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие подвижности в тазобедренном суставе и укрепление мышц ног	1ч	Игра
37.	12.01.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
38.	16.01.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Увеличение нагрузки	1ч	Игра
39.	19.01.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Большие ноги идут по дороге»	1ч	Эстафета
40.	23.01.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Покормите птиц зимой»	1ч	Игра
41.	26.01.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Зимние игры забавы	1ч	Игра
VI. Развитие скоростно-силовых качеств 8 ч						
42.	30.01.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1ч	Игра
43.	02.02.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-1	1ч	Игра
44.	06.02.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-2	1ч	Игра
45.	09.02.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подготовка к мероприятию	1ч	Творческая работа
46.	13.02.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Знатоки безопасности»	1ч	Викторина
47.	16.02.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение заданий на время-1	1ч	Игра

48.	20.02.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение заданий на время-2. Повторный инструктаж	1ч	Игра
49.	27.02.23. Понедельник 23.02. вых (четверг)	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Быстрее, выше, сильнее»	1ч	Эстафета
VII. Подвижные игры 12 ч						
50.	02.03.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Пришла весна – ребятам не до сна» Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1ч	Игра
51.	06.03.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-1	1ч	Игра
52.	09.03.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-2	1ч	игра
53.	13.03.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-3	1ч	Викторина
54.	16.03.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры со спортивным инвентарем-1	1ч	Игра
55.	20.03.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры со спортивным инвентарем-2 Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	1ч	Игра
56.	23.03.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры со спортивным инвентарем-3	1ч	Викторина
57.	27.03.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры на ориентацию в пространстве-1	1ч	Игра
58.	30.03.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры на ориентацию в пространстве-2	1ч	Игра
59.	03.04.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры на ориентацию в пространстве-3	1ч	Викторина

60.	06.04.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Как веселая игра всех нас вместе собрала!»	1ч	Контрольное занятие
61.	10.04.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Знатоки природы»	1ч	Викторина
VIII. Итоги за год 13 ч						
62.	13.04.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«А мы это знаем»-1	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
63.	17.04.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«А мы это знаем»-2	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
64.	20.04.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«А мы это знаем»-3	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
65	24.04.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Повторение комплексов упражнений- 1	1ч	Тестовые задания
66	27.04.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Повторение комплексов упражнений-2	1ч	Тестовые задания
67.	04.05.23. Четверг 01.05. вых	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Общая физическая подготовка	1ч	Тестовые задания
68.	11.05.23. Четверг 08.05. вых	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физ. подготовки- 1	1ч	Контрольное тестирование
69.	15.05.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Наши любимые игры-1	1ч	Игра
70.	18.05.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Наши любимые игры-2	1ч	Игра
71.	22.05.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Контрольное занятие Наши любимые игры	1ч	Викторина
72.	25.05.23. Четверг	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Соревнование «Спортивный калейдоскоп»	1ч	Соревнование
73.	29.05.23. Понедельник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Лето, ах, Лето!»	1ч	Творческая работа

Календарный учебный график **III группы третьего года обучения 3(83) гр**

№ п/п	Дата занятия и день недели	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации и контроля
1.	01.09.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Организационное занятие	1ч	Игра
2.	05.09.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Повторный инструктаж Определение уровня физической подготовки-1	1ч	Игра
3.	08.09.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-2	1ч	Игра
4.	12.09.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-3	1ч	Тестовые задания
5.	15.09.22. четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-4	1ч	Тестовые задания
I. Хочу все знать 7 ч						
6.	19.09.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Травмы их причины и профилактика	1ч	Игра
7.	22.09.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Массаж и самомассаж	1ч	Игра
8.	26.09.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Правильное питание	1ч	Игра
9.	29.09.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Чистота – залог здоровья-1	1ч	Игра
10.	03.10.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Чистота – залог здоровья-2	1ч	Игра-испытание
11.	06.10.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Море, солнце, пляж	1ч	Игра-испытание
12.	10.10.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Знатоки в спортзале»	1ч	Викторина
II. Корректирующая гимнастика 6 ч						
13.	13.10.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Осень – прекрасная пора»	1ч	Викторина
14.	17.10.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Бег и беговые упражнения	1ч	Игра

15.	20.10.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Прыжки (виды, приемы)	1ч	Игра- испытание
16.	24.10.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Упражнения на равновесие	1ч	Игра- испытание
17.	27.10.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Упражнения на гибкость	1ч	Игра
18.	31.10.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Мы – спортсмены!»	1ч	Контрольное занятие
III. Комплекс упражнений с элементами йоги 6 ч						
19.	03.11.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений с элементами йоги	1ч	Игра
20.	07.11.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
21.	10.11.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
22.	14.11.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Увеличение нагрузки	1ч	Игра
23.	17.11.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Маленькие Йоги»	1ч	Контрольное занятие
24.	21.11.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Зима – раздолья пора!» Целевой инструктаж «Осторожно – гололед!»	1ч	Викторина
IV. Комплекс упражнений при нарушении осанки 11 ч						
25.	24.11.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений при нарушении осанки	1ч	Игра
26.	28.11.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
27.	01.12.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
28.	05.12.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Лечебные игры-1	1ч	Игра
29.	08.12.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Лечебные игры-2	1ч	Игра

30.	12.12.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Стойкий оловянный солдатик»	1ч	Контрольное занятие
31.	15.12.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Мы расскажем и покажем!»	1ч	Соревнование
32.	19.12.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подготовка к мероприятию-1	1ч	Творческая работа
33.	22.12.22. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подготовка к мероприятию-2	1ч	Творческая работа
34.	26.11.22. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«К нам стучится Новый год» Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1ч	Игра
35.	29.12.22 Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Дед Мороз приходит в гости»	1ч	Игра
2 полугодие V. Комплекс упражнений при плоскостопии 6 ч						
36.	09.01.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений при плоскостопии	1ч	Игра
37.	12.01.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Лечебные игры	1ч	Игра
38.	16.01.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Увеличение нагрузки	1ч	Игра
39.	19.01.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Веселые пружинки»	1ч	Игра
40.	23.01.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Покормите птиц зимой»	1ч	Эстафета
41.	26.01.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Зимние игры и забавы	1ч	Игра
VI. Развитие скоростно-силовых качеств 8 ч						
42.	30.01.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1ч	Игра
43.	02.02.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-1	1ч	Игра
44.	06.02.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-2	1ч	Игра

45.	09.02.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подготовка к мероприятию	1ч	Творческая работа
46.	13.02.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Знатоки безопасности»	1ч	Викторина
47.	16.02.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение заданий на время-1	1ч	Игра
48.	20.02.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение заданий на время-2 Повторный инструктаж	1ч	Игра
49.	27.02.23. Понедельник 23.02. вых (четверг)	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Быстрее, выше, сильнее»	1ч	Эстафета
VII. Подвижные игры 12 ч						
50.	02.03.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Пришла весна – ребятам не до сна» Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1ч	Игра
51.	06.03.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры с метанием в цель-1	1ч	Игра
52.	09.03.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры с метанием в цель-2	1ч	Игра
53.	13.03.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры с метанием в цель-3	1ч	Викторина
54.	16.03.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры с прыжками-1	1ч	Игра
55.	20.03.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры с прыжками-2. Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	1ч	Игра
56.	23.03.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры с прыжками-3	1ч	Викторина
57.	27.03.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры на повышенное внимание-1	1ч	Игра
58.	30.03.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры на повышенное внимание-2	1ч	Игра
59.	03.04.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры на повышенное внимание-3	1ч	Викторина

60.	06.04.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«И взрослые, и дети играют все на свете»	1ч	Контрольное занятие
61.	10.04.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Знатоки природы»	1ч	Викторина
VIII. Итоги за год 13 ч						
62.	13.04.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«А мы это знаем!»-1	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
63.	17.04.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«А мы это знаем!»-2	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
64.	20.04.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«А мы это знаем!»-3	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
65.	24.04.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Повторение комплексов упражнений-1	1ч	Тестовые задания
66.	27.04.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Общая физическая подготовка	1ч	Тестовые задания
67.	04.05.23. Четверг 01.05. ВЫХ	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физ. подготовки-1	1ч	Контрольное тестирование
68.	11.05.23. Четверг 08.05. ВЫХ	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физ. подготовки-2	1ч	Контрольное тестирование
69.	15.05.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Наши любимые игры-1	1ч	Игра
70.	18.05.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Контрольное занятие Наши любимые игры-2	1ч	Викторина
71.	22.05.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Соревнование «Спортивная радуга»	1ч	Соревнование
72.	25.05.23. Четверг	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Праздник спорта»	1ч	Итоговое занятие
73.	29.05.23. Понедельник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Лето, ах, Лето!»	1ч	Творческая работа

Календарный учебный график **IV группы второго года обучения 2(45) гр**

№ п/п	Дата занятия и день недели	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации и контроля
1.	07.09.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Вводное занятие Вводный инструктаж	1ч	Игра
2.	14.09.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Первичный инструктаж Определение уровня физической подготовки-1	1ч	Игра
3.	21.09.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-2	1ч	Тестовые задания
I. Хочу все знать 4 ч						
4.	28.09.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Травмы их причины и профилактика. Советы для ленивых	1ч	Игра
5.	05.10.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Солнце, воздух и вода Игры дома и на улице	1ч	Игра
6.	12.10.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	На зарядку становись Съедобное – несъедобное	1ч	Игра
7.	19.10.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Знатоки в спортзале»	1ч	Викторина
II. Двигательный рассказы и пальчиковая гимнастика 4 ч						
8.	26.10.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса двигательных рассказов и пальчиковой гимнастики	1ч	Игра
9.	02.11.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
10.	09.11.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Ловкие пальчики»	1ч	Контрольное занятие

11.	16.11.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Зима – раздолья пора» Целевой инструктаж «Осторожно – гололед!»	1ч	Викторина
III. Развитие и укрепление мышц шеи и головы 6 ч						
12.	23.11.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц шеи и головы	1ч	Игра
13.	30.11.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
14.	07.12.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
15.	14.12.22. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. Зал	«Куда хочу – туда верчу»	1ч	Контрольное занятие
16.	21.12.21. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Мы расскажем и покажем»	1ч	Соревнование
17.	28.12.21 Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«К нам стучится Новый год» Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1ч	Игра
2 полугодие IV. Развитие и укрепление мышц ног и свода стопы 5 ч						
18.	11.01.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	1ч	Игра
19.	18.01.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
20.	25.01.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подготовка к мероприятию	1ч	Творческая работа
21.	01.02.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Покормите птиц зимой»	1ч	Игра
22.	08.02.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Большие ноги идут по дороге»	1ч	Эстафета
V. Развитие скоростно-силовых качеств 3 ч						

23.	15.02.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1ч	Игра
24.	22.02.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу» и на время	1ч	Игра
25.	01.03.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Быстрее, выше, сильнее» Повторный инструктаж	1ч	Эстафета
VI. Подвижные игры 7 ч						
26.	15.03.23. Среда 08.03.вых	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Пришла весна – ребятам не до сна». Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1ч	Викторина
27.	22.03.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-1	1ч	Игра
28.	29.03.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-2	1ч	Игра
29.	05.04.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры с «домом»-1	1ч	Игра
30.	12.04.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры с «домом»- 2	1ч	Игра
31.	19.04.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Сюжетные подвижные игры Целевой инструктаж «Внимание – ледоход»	1ч	Викторина
32.	26.04.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Как веселая игра всех нас вместе собрала»	1ч	Контрольное занятие
VII. Итоги за год 5 ч						
33.	03.05.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«А мы это знаем!»	1ч	Повторительно- обобщающее занятие
34.	10.05.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«А мы это знаем!»	1ч	Повторительно- обобщающее занятие
35.	17.05.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физической подготовки Наши любимые игры	1ч	Контрольное тестирование Игра
36.	24.05.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Спортивный серпантин»	1ч	Соревнование
37.	31.05.23. Среда	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Лето, ах, Лето!»	1ч	Творческая работа

Календарный учебный график V группы первого года обучения 1(44) гр

№ п/п	Дата занятия и день недели	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации и контроля
1.	07.09.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Вводное занятие Вводный инструктаж	1ч	Игра
2.	14.09.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Первичный инструктаж Определение уровня физической подготовки-1	1ч	Игра
3.	21.09.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-2	1ч	Тестовые задания
I. Хочу все знать 4 ч						
4.	28.09.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Травмы их причины и профилактика Советы для ленивых	1ч	Игра
5.	05.10.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Солнце, воздух и вода Игры дома и на улице	1ч	Игра
6.	12.10.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	На зарядку становись Съедобное – несъедобное	1ч	Игра
7.	19.10.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Знатоки в спортзале»	1ч	Викторина
II. Двигательный рассказы и пальчиковая гимнастика 4 ч						
8.	26.10.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса двигательных рассказов и пальчиковой гимнастики	1ч	Игра
9.	02.11.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
10.	09.11.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Ловкие пальчики»	1ч	Контрольное занятие

11.	16.11.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Зима – раздолья пора» Целевой инструктаж «Осторожно – гололед!»	1ч	Викторина
III. Развитие и укрепление мышц шеи и головы 6 ч						
12.	23.11.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц шеи и головы	1ч	Игра
13.	30.11.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
14.	07.12.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
15.	14.12.22. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Куда хочу – туда верчу»	1ч	Контрольное занятие
16.	21.12.21. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. Зал	«Мы расскажем и покажем»	1ч	Соревнование
17.	28.12.21 Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«К нам стучится Новый год» Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1ч	Игра
2 полугодие IV. Развитие и укрепление мышц ног и свода стопы 5 ч						
18.	11.01.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	1ч	Игра
19.	18.01.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
20.	25.01.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подготовка к мероприятию	1ч	Творческая работа
21.	01.02.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Покормите птиц зимой»	1ч	Игра
22.	08.02.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Большие ноги идут по дороге»	1ч	Эстафета
V. Развитие скоростно-силовых качеств 3 ч						

23.	15.02.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1ч	Игра
24.	22.02.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу» и на время	1ч	Игра
25.	01.03.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Быстрее, выше, сильнее» Повторный инструктаж	1ч	Эстафета
VI. Подвижные игры 7 ч						
26.	15.03.23. Среда 08.03.вых	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Пришла весна – ребятам не до сна» Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1ч	Викторина
27.	22.03.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-1	1ч	Игра
28.	29.03.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-2	1ч	Игра
29.	05.04.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры с «домом»-1	1ч	Игра
30.	12.04.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Подвижные игры с «домом»-2	1ч	Игра
31.	19.04.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Сюжетные подвижные игры Целевой инструктаж «Внимание – ледоход»	1ч	Викторина
32.	26.04.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Как веселая игра всех нас вместе собрала»	1ч	Контрольное занятие
VII. Итоги за год 5 ч						
33.	03.05.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«А мы это знаем!»	1ч	Повторительно- обобщающее занятие
34.	10.05.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«А мы это знаем!»	1ч	Повторительно- обобщающее занятие
35.	17.05.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Определение уровня физической подготовки Наши любимые игры	1ч	Контрольное тестирование Игра
36.	24.05.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Спортивный серпантин»	1ч	Соревнование
37.	31.05.23. Среда	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	«Лето, ах, Лето!»	1ч	Творческая работа

Календарный учебный график VI группы первого года обучения 1(45) гр

№ п/п	Дата занятия и день недели	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации и контроля
1.	07.09.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Организационное занятие	1ч	Игра
2.	14.09.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Повторный инструктаж Определение уровня физической подготовки-1	1ч	Игра
3.	21.09.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Определение уровня физической подготовки-2	1ч	Тестовые задания
I. Хочу все знать 4 ч						
4.	28.09.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Травмы их причины и профилактика Советы для ленивых	1ч	Игра
5.	05.10.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Наши верные друзья Режим дня	1ч	Игра
6.	12.10.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит На зарядку становись	1ч	Игра
7.	19.10.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Контрольное занятие «Знатоки в спортзале»	1ч	Викторина
II. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса 4 ч						
8.	26.10.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц плечевого пояса	1ч	Игра
9.	02.11.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
10.	09.11.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Контрольное занятие «Веселые Незнайки»	1ч	Контрольное занятие
11.	16.11.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Зима – раздолья пора Целевой инструктаж «Осторожно – гололед!»	1ч	Викторина

III. Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины 6 ч						
12.	23.11.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины	1ч	Игра
13.	30.11.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
14.	07.12.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
15.	14.12.22. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«Мы Ивашки-Неваляшки»	1ч	Контрольное занятие
16.	21.12.21. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«Мы расскажем и покажем»	1ч	Соревнование
17	28.12.21 Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	К нам стучится Новый год Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1ч	Игра
2 полугодие IV. Развитие подвижности в тазобедренном суставе 5 ч						
18.	11.01.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие подвижности в тазобедренном суставе»	1ч	Игра
19.	18.01.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
20.	25.01.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Подготовка к мероприятию	1ч	Творческая работа
21.	01.02.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«Покормите птиц зимой»	1ч	Игра
22.	08.02.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Веселые старты «Большие ноги шагали по дороге»	1ч	Контрольное занятие
V. Развитие скоростно-силовых качеств 3 ч						
23.	15.02.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1ч	Игра

24.	22.02.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Выполнение упражнений «через силу»	1ч	Игра
25.	01.03.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«Быстрее, выше, сильнее» Повторный инструктаж	1ч	Эстафета
VI. Подвижные игры 7 ч						
26.	15.03.23. Среда 08.03. Вых.	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Пришла весна – ребятам не до сна Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1ч	Игра
27.	22.03.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Подвижные игры бегового характера-1	1ч	Игра
28.	29.03.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Подвижные игры бегового характера-2	1ч	Игра
29.	05.04.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Подвижные игры со спортивным инвентарем-1	1ч	Игра
30.	12.04.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Подвижные игры со спортивным инвентарем-2	1ч	Игра
31.	19.04.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Подвижные игры на ориентацию в пространстве Целевой инструктаж «Внимание – ледоход»	1ч	Игра
32.	26.04.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Контрольное занятие «Как веселая игра всех нас вместе собрала»	1ч	Контрольное занятие
VII. Итоги за год 5 ч						
33.	03.05.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«А мы это знаем!»	1ч	Повторительно- обобщающее занятие
34.	10.05.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«А мы это знаем!»	1ч	Повторительно- обобщающее занятие
35.	17.05.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Определение уровня общей физической подготовки Наши любимые игры	1ч	Контрольное тестирование Игра
36.	24.05.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«Спортивный калейдоскоп»	1ч	Соревнование
37.	31.05.23. Среда	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«Лето, ах, Лето!»	1ч	Творческая работа

Календарный учебный график VII группы первого года обучения 1(46) гр

№ п/п	Дата занятия и день недели	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации и контроля
1.	07.09.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Организационное занятие	1ч	Игра
2.	14.09.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Повторный инструктаж Определение уровня физической подготовки-1	1ч	Игра
3.	21.09.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Определение уровня физической подготовки-2	1ч	Тестовые задания
I. Хочу все знать 4 ч						
4.	28.09.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Травмы их причины и профилактика Советы для ленивых	1ч	Игра
5.	05.10.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Наши верные друзья Режим дня	1ч	Игра
6.	12.10.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит На зарядку становись	1ч	Игра
7.	19.10.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Контрольное занятие «Знатоки в спортзале»	1ч	Викторина
II. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса 4 ч						
8.	26.10.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц плечевого пояса	1ч	Игра
9.	02.11.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
10.	09.11.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Контрольное занятие «Веселые Незнайки»	1ч	Контрольное занятие
11.	16.11.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Зима – раздолья пора Целевой инструктаж «Осторожно – гололед!»	1ч	Викторина

III. Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины 5 ч						
12.	23.11.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины	1ч	Игра
13.	30.11.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
14.	07.12.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
15.	14.12.22. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«Мы Ивашки-Неваляшки	1ч	Контрольное занятие
16.	21.12.21. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«Мы расскажем и покажем»	1ч	Соревнование
17.	28.12.21 Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	К нам стучится Новый год Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1ч	Игра
2 полугодие IV. Развитие подвижности в тазобедренном суставе 5 ч						
18.	11.01.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие подвижности в тазобедренном суставе»	1ч	Игра
19.	18.01.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
20.	25.01.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Подготовка к мероприятию	1ч	Творческая работа
21.	01.02.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«Покормите птиц зимой»	1ч	Игра
22.	08.02.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Веселые старты «Большие ноги шагали по дороге»	1ч	Контрольное занятие
V. Развитие скоростно-силовых качеств 3 ч						
23.	15.02.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1ч	Игра

24.	22.02.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Выполнение упражнений «через силу»	1ч	Игра
25.	01.03.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«Быстрее, выше, сильнее» Повторный инструктаж	1ч	Эстафета
VI. Подвижные игры 7 ч						
26.	15.03.23. Среда 08.03. Вых	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Пришла весна – ребятам не до сна Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1ч	Игра
27.	22.03.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Подвижные игры бегового характера-1	1ч	Игра
28.	29.03.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Подвижные игры бегового характера-2	1ч	Игра
29.	05.04.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Подвижные игры со спортивным инвентарем-1	1ч	Игра
30.	12.04.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Подвижные игры со спортивным инвентарем-2	1ч	Игра
31.	19.04.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Подвижные игры на ориентацию в пространстве Целевой инструктаж «Внимание – ледоход»	1ч	Игра
32.	26.04.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Контрольное занятие «Как веселая игра всех нас вместе собрала»	1ч	Контрольное занятие
VII. Итоги за год 5 ч						
33.	03.05.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«А мы это знаем!»	1ч	Повторительно- обобщающее занятие
34.	10.05.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«А мы это знаем!»	1ч	Повторительно- обобщающее занятие
35.	17.05.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	Определение уровня общей физической подготовки Наши любимые игры	1ч	Контрольное тестирование Игра
36.	24.05.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«Спортивный калейдоскоп»	1ч	Соревнование
37.	31.05.23. Среда	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №28 спорт. зал	«Лето, ах, Лето!»	1ч	Творческая работа

1. Календарный учебный график VIII группы первого года обучения 1(47) гр

№ п/п	Дата занятия и день недели	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации и контроля
1.	02.09.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Вводное занятие Вводный инструктаж	1ч	Игра
2.	06.09.21. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Первичный инструктаж Определение уровня физической подготовки-1	1ч	Игра
3.	09.09.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-2	1ч	Диагностическая карта
4.	13.09.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-3	1ч	Тестовые задания
5.	16.09.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-4	1ч	Тестовые задания
I. Хочу все знать 7 ч						
6.	20.09.22 Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Травмы их причины и профилактика	1ч	Игра
7.	23.09.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Советы для ленивых	1ч	Игра
8.	27.09.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Солнце, воздух и вода	1ч	Игра
9.	30.09.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Игры дома и на улице	1ч	Игра
10.	04.10.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. Зал	На зарядку становись	1ч	Игра
11.	07.10.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. Зал	Съедобное – несъедобное	1ч	Игра-испытание

12.	11.10.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. Зал	Контрольное занятие «Знатоки в спортзале»	1ч	Викторина
II. Корректирующая гимнастика 6 ч						
13.	14.10.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. Зал	«Осень – прекрасная пора»	1ч	Викторина
14.	18.10.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. Зал	Общеразвивающие упражнения	1ч	Игра
15.	21.10.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. Зал	Упражнения без предметов	1ч	Игра
16.	25.10.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Упражнения с мячом	1ч	Игра
17.	28.10.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Упражнения со скакалкой	1ч	Игра
18.	01.11.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Контрольное занятие «Мы – спортсмены!»	1ч	Контрольное занятие
III. Двигательные рассказы и пальчиковая гимнастика 6 ч						
19.	08.11.22. Вторник 04.11. вых	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений двигательных рассказов и пальчиковой гимнастики	1ч	Игра
20.	11.11.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
21.	15.11.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
22.	18.11.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки	1ч	Игра
23.	22.11.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Контрольное занятие «Ловкие пальчики»	1ч	Контрольное занятие

24.	25.11.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Зима – раздолья пора» Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1ч	Викторина
IV. Развитие и укрепление мышц шеи и головы 10 ч						
25.	29.11.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц шеи и головой	1ч	Игра
26.	02.12.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
27.	06.12.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
28.	09.12.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки-1	1ч	Игра
29.	13.12.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки-2	1ч	Игра
30.	16.12.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Куда хочу – туда верчу»	1ч	Контрольное занятие
31.	20.12.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Мы расскажем и покажем»	1ч	Соревнование
32.	23.12.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подготовка к мероприятию	1ч	Творческая работа
33.	27.12.22. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«К нам стучится Новый год» Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1ч	Занятие по безопасности
34.	30.12.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Дед Мороз приходит в гости»	1ч	Игра
2 полугодие V. Развитие и укрепление мышц ног и свода стопы 6 ч						
35.	10.01.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	1ч	Игра

36.	13.01.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
37.	17.01.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки	1ч	Игра
38.	20.01.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Контрольное занятие «Большие ноги идут по дороге»	1ч	Эстафета
39.	24.01.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Покормите птиц зимой»	1ч	Игра
40.	27.01.22. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Зимние игры и забавы	1ч	Игра
VI. Развитие скоростно-силовых качеств 8 ч						
41.	31.01.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1ч	Игра
42.	03.02.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-1	1ч	Игра
43.	07.02.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-2	1ч	Игра
44.	10.02.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подготовка к мероприятию	1ч	Творческая работа
45.	14.02.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Знатоки безопасности»	1ч	Викторина
46.	17.02.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение заданий на время-1	1ч	Игра
47.	21.02.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение заданий на время-2. Повторный инструктаж	1ч	Игра

48.	28.02.23. Вторник 24.02. Вых	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Контрольное занятие «Быстрее, выше, сильнее»	1ч	Эстафета
VII. Подвижные игры 12 ч						
49.	03.03.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Пришла весна – ребятам не до сна». Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1ч	Викторина
50.	07.03.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-1	1ч	Игра
51.	10.03.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-2	1ч	Игра
52.	14.03.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-3	1ч	Игра
53.	17.03.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры «с домом»-1	1ч	Игра
54.	21.03.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры «с домом»-2 Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	1ч	Игра
55.	24.03.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры «с домом»-3	1ч	Викторина
56.	28.03.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Сюжетные подвижные игры-1	1ч	Игра
57.	31.03.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Сюжетные подвижные игры-2	1ч	Игра
58.	04.04.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Сюжетные подвижные игры-3	1ч	Игра
59.	07.04.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Как веселая игра всех нас вместе собрала»	1ч	Контрольное занятие

60.	11.04.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Знатоки природы»	1ч	Викторина
VIII. Итоги за год 13 ч						
61.	14.04.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«А мы это знаем!»-1	1ч	Повторит.- обобщающее занятие
62.	18.04.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«А мы это знаем!»-2	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
63	21.04.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«А мы это знаем!»-3	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
64.	25.04.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Повторение комплексов упражнений-1	1ч	Тестовые задания
65	28.04.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Повторение комплексов упражнений-2	1ч	Тестовые задания
66	02.05.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Общая физическая подготовка-1	1ч	Тестовые задания
67.	05.05.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Общая физическая подготовка-2	1ч	Тестовые задания
68.	12.05.23. Пятница 09.05.вых	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физ. подготовки-1	1ч	Тестовые задания
69.	16.05.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Наши любимые игры-1	1ч	Игра
70.	19.05.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Наши любимые игры-2	1ч	Игра
71.	23.05.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Контрольное занятие Наши любимые игры-3	1ч	Викторина
72.	26.05.23. Пятница	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Соревнование «Спортивный серпантин»	1ч	Соревнование
73.	30.05.23. Вторник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Лето, ах, Лето!»	1ч	Творческая работа

Календарный учебный график IX группы второго года обучения 2(46) гр

№ п/п	Дата занятия и день недели	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации и контроля
1.	02.09.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Организационное занятие	1ч	Игра
2.	06.09.21. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Повторный инструктаж Определение уровня физической подготовки-1	1ч	Игра
3.	09.09.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-2	1ч	Игра
4.	13.09.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-3	1ч	Тестовые задания
5.	16.09.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-4	1ч	Тестовые задания
I. Хочу все знать 7 ч						
6.	20.09.22 Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Травмы их причины и профилактика	1ч	Игра
7.	23.09.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Советы для ленивых	1ч	Игра
8.	27.09.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Наши верные друзья	1ч	Игра-испытание
9.	30.09.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит	1ч	Игра
10.	04.10.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	На зарядку становись	1ч	Игра
11.	07.10.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Режим дня	1ч	Игра

12.	11.10.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Знатоки в спортзале»	1ч	Викторина
II. Корригирующая гимнастика 6 ч						
13.	14.10.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Осень – прекрасная пора»	1ч	Викторина
14.	18.10.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Общеразвивающие упражнения	1ч	Игра
15.	21.10.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Упражнения на гибкость-1	1ч	Игра- испытание
16.	25.10.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Упражнения на гибкость-2	1ч	Игра- испытание
17.	28.10.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Упражнения на равновесие	1ч	Игра
18.	01.11.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Мы – спортсмены!»	1ч	Контрольное занятие
III. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса 6 ч						
19.	08.11.22. Вторник 04.11. вых	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц плечевого пояса	1ч	Игра
20	11.11.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
21.	15.11.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки-1	1ч	Игра
22.	18.11.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки-2	1ч	Игра
23.	22.11.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Веселые Незнайки»	1ч	Контрольное занятие

24.	25.11.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Зима – раздолья пора» Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1ч	Викторина
IV. Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины 11 ч						
25.	29.11.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и спины	1ч	Игра
26.	02.12.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
27.	06.12.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
28.	09.12.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки-1	1ч	Игра
29.	13.12.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки-2	1ч	Игра
30.	16.12.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Мы Ивашки – Невалюшки»	1ч	Контрольное занятие
31.	20.12.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Мы расскажем и покажем»	1ч	Соревнование
32.	23.12.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подготовка к мероприятию-1	1ч	Творческая работа
33.	27.12.22. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«К нам стучится Новый год» Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1ч	Игра
34.	30.12.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Дед Мороз приходит в гости»	1ч	Игра
2 полугодие V. Развитие подвижности в тазобедренном суставе и укрепление мышц ног 6 ч						
35.	10.01.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие подвижности в тазобедренном суставе и укрепление мышц ног	1ч	Игра

36.	13.01.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
37.	17.01.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки	1ч	Игра
38.	20.01.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Большие ноги идут по дороге»	1ч	Эстафета
39.	24.01.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Покормите птиц зимой»	1ч	Игра
40.	27.01.22. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Зимние игры забавы	1ч	Игра
VI. Развитие скоростно-силовых качеств 8 ч						
41.	31.01.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1ч	Игра
42.	03.02.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-1	1ч	Игра
43.	07.02.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-2	1ч	Игра
44.	10.02.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подготовка к мероприятию	1ч	Творческая работа
45.	14.02.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Знатоки безопасности»	1ч	Викторина
46.	17.02.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение заданий на время-1	1ч	Игра
47.	21.02.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение заданий на время-2 Повторный инструктаж	1ч	Игра

48.	28.02.23. Вторник 24.02. вых	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Быстрее, выше, сильнее»	1ч	Эстафета
VII. Подвижные игры 12 ч						
49.	03.03.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Пришла весна – ребятам не до сна» Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1ч	Игра
50.	07.03.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-1	1ч	Игра
51.	10.03.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-2	1ч	игра
52.	14.03.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-3	1ч	Викторина
53.	17.03.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры со спортивным инвентарем-1	1ч	Игра
54.	21.03.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры со спортивным инвентарем-2 Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	1ч	Игра
55.	24.03.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры со спортивным инвентарем-3	1ч	Викторина
56.	28.03.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры на ориентацию в пространстве-1	1ч	Игра
57.	31.03.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры на ориентацию в пространстве-2	1ч	Игра
58.	04.04.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры на ориентацию в пространстве-3	1ч	Викторина
59.	07.04.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Как веселая игра всех нас вместе собрала!»	1ч	Контрольное занятие

60.	11.04.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Знатоки природы»	1ч	Викторина
VIII. Итоги за год 13 ч						
61.	14.04.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«А мы это знаем»-1	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
62.	18.04.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«А мы это знаем»-2	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
63.	21.04.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«А мы это знаем»-3	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
64.	25.04.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Повторение комплексов упражнений-1	1ч	Тестовые задания
65	28.04.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Повторение комплексов упражнений-2	1ч	Тестовые задания
66	02.05.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Общая физическая подготовка-1	1ч	Тестовые задания
67	05.05.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Общая физическая подготовка-1	1ч	Тестовые задания
68	12.05.23. Пятница 09.05.вых	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физ. подготовки-1	1ч	Контрольное тестирование
69.	16.05.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Наши любимые игры-1	1ч	Игра
70.	19.05.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Наши любимые игры-2	1ч	Игра
71.	23.05.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Контрольное занятие Наши любимые игры	1ч	Викторина
72.	26.05.23. Пятница	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Соревнование «Спортивный калейдоскоп»	1ч	Соревнование
73.	30.05.23. Вторник	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Лето, ах, Лето!»	1ч	Творческая работа

Календарный учебный график X группы второго года обучения 2(47) гр

№ п/п	Дата занятия и день недели	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации и контроля
1.	02.09.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Организационное занятие	1ч	Игра
2.	06.09.21. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Повторный инструктаж Определение уровня физической подготовки-1	1ч	Игра
3.	09.09.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-2	1ч	Игра
4.	13.09.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-3	1ч	Тестовые задания
5.	16.09.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-4	1ч	Тестовые задания
I. Хочу все знать 7 ч						
6.	20.09.22 Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Травмы их причины и профилактика	1ч	Игра
7.	23.09.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Советы для ленивых	1ч	Игра
8.	27.09.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Наши верные друзья	1ч	Игра-испытание
9.	30.09.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит	1ч	Игра
10.	04.10.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	На зарядку становись	1ч	Игра
11.	07.10.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Режим дня	1ч	Игра
12.	11.10.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Знатоки в спортзале»	1ч	Викторина
II. Корректирующая гимнастика 6 ч						
13.	14.10.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Осень – прекрасная пора»	1ч	Викторина
14.	18.10.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Общеразвивающие упражнения	1ч	Игра

15.	21.10.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Упражнения на гибкость-1	1ч	Игра- испытание
16.	25.10.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Упражнения на гибкость-2	1ч	Игра- испытание
17.	28.10.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Упражнения на равновесие	1ч	Игра
18.	01.11.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Мы – спортсмены!»	1ч	Контрольное занятие
III. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса 6 ч						
19.	08.11.22. Вторник 04.11. вых	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц плечевого пояса	1ч	Игра
20	11.11.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
21.	15.11.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки-1	1ч	Игра
22.	18.11.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки-2	1ч	Игра
23.	22.11.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Веселые Незнайки»	1ч	Контрольное занятие
24.	25.11.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Зима – раздолья пора» Целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»	1ч	Викторина
IV. Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины 11 ч						
25.	29.11.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и спины	1ч	Игра
26.	02.12.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
27.	06.12.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
28.	09.12.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки-1	1ч	Игра
29.	13.12.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки-2	1ч	Игра

30.	16.12.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Мы Ивашки – Неваляшки»	1ч	Контрольное занятие
31.	20.12.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Мы расскажем и покажем»	1ч	Соревнование
32.	23.12.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подготовка к мероприятию-1	1ч	Творческая работа
33.	27.12.22. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«К нам стучится Новый год» Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1ч	Игра
34.	30.12.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Дед Мороз приходит в гости»	1ч	Игра
2 полугодие V. Развитие подвижности в тазобедренном суставе и укрепление мышц ног 6 ч						
35.	10.01.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие подвижности в тазобедренном суставе и укрепление мышц ног	1ч	Игра
36.	13.01.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений	1ч	Игра
37.	17.01.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки	1ч	Игра
38.	20.01.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Большие ноги идут по дороге»	1ч	Эстафета
39.	24.01.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Покормите птиц зимой»	1ч	Игра
40.	27.01.22. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Зимние игры забавы	1ч	Игра
VI. Развитие скоростно-силовых качеств 8 ч						
41.	31.01.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1ч	Игра
42.	03.02.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-1	1ч	Игра
43.	07.02.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-2	1ч	Игра
44.	10.02.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подготовка к мероприятию	1ч	Творческая работа

45.	14.02.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Знатоки безопасности»	1ч	Викторина
46.	17.02.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение заданий на время-1	1ч	Игра
47.	21.02.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение заданий на время-2 Повторный инструктаж	1ч	Игра
48.	28.02.23. Вторник 24.02. вых	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Быстрее, выше, сильнее»	1ч	Эстафета
VII. Подвижные игры 12 ч						
49.	03.03.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Пришла весна – ребятам не до сна» Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1ч	Игра
50.	07.03.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-1	1ч	Игра
51.	10.03.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-2	1ч	игра
52.	14.03.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры бегового характера-3	1ч	Викторина
53.	17.03.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры со спортивным инвентарем-1	1ч	Игра
54.	21.03.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры со спортивным инвентарем-2 Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	1ч	Игра
55.	24.03.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры со спортивным инвентарем-3	1ч	Викторина
56.	28.03.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры на ориентацию в пространстве-1	1ч	Игра
57.	31.03.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры на ориентацию в пространстве-2	1ч	Игра
58.	04.04.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры на ориентацию в пространстве-3	1ч	Викторина
59.	07.04.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Как веселая игра всех нас вместе собрала!»	1ч	Контрольное занятие
60.	11.04.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Знатоки природы»	1ч	Викторина

VIII. Итоги за год 13 ч						
61.	14.04.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«А мы это знаем»-1	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
62.	18.04.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«А мы это знаем»-2	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
63.	21.04.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«А мы это знаем»-3	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
64.	25.04.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Повторение комплексов упражнений-1	1ч	Тестовые задания
65.	28.04.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Повторение комплексов упражнений-2	1ч	Тестовые задания
66.	02.05.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Общая физическая подготовка	1ч	Тестовые задания
67.	05.05.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Общая физическая подготовка	1ч	Тестовые задания
68.	12.05.23. Пятница 09.05. вых	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физ. подготовки-1	1ч	Контрольное тестирование
69.	16.05.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Наши любимые игры-1	1ч	Игра
70.	19.05.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Наши любимые игры-2	1ч	Игра
71.	23.05.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Контрольное занятие Наши любимые игры	1ч	Викторина
72.	26.05.23. Пятница	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Соревнование «Спортивный калейдоскоп»	1ч	Соревнование
73.	30.05.23. Вторник	16 ⁰⁰ -16 ³⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Лето, ах, Лето!»	1ч	Творческая работа

Календарный учебный график XI группы третьего года обучения З(64) гр

№ п/п	Дата занятия и день недели	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации и контроля
1.	02.09.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Организационное занятие	1ч	Игра
2.	06.09.21. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Повторный инструктаж Определение уровня физической подготовки-1	1ч	Игра
3.	09.09.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-2	1ч	Игра
4.	13.09.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-3	1ч	Тестовые задания
5.	16.09.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физической подготовки-4	1ч	Тестовые задания
I. Хочу все знать 7 ч						
6.	20.09.22 Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Травмы их причины и профилактика	1ч	Игра
7.	23.09.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Массаж и самомассаж	1ч	Игра
8.	27.09.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Правильное питание	1ч	Игра
9.	30.09.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Чистота – залог здоровья-1	1ч	Игра
10.	04.10.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Чистота – залог здоровья-2	1ч	Игра-испытание
11.	07.10.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Море, солнце, пляж	1ч	Игра-испытание

12.	11.10.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Знатоки в спортзале»	1ч	Викторина
II. Корректирующая гимнастика 6 ч						
13.	14.10.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Осень – прекрасная пора»	1ч	Викторина
14.	18.10.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Бег и беговые упражнения	1ч	Игра
15.	21.10.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Прыжки (виды, приемы)	1ч	Игра- испытание
16.	25.10.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Упражнения на равновесие	1ч	Игра- испытание
17.	28.10.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Упражнения на гибкость	1ч	Игра
18.	01.11.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Мы – спортсмены!»	1ч	Контрольное занятие
III. Комплекс упражнений с элементами йоги 6 ч						
19.	08.11.22. Вторник 04.11. вых	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений с элементами йоги	1ч	Игра
20	11.11.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
21.	15.11.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
22.	18.11.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки	1ч	Игра
23.	22.11.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Маленькие Йоги»	1ч	Контрольное занятие

24.	25.11.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Зима – раздолья пора!» Целевой инструктаж «Осторожно – гололед!»	1ч	Викторина
IV. Комплекс упражнений при нарушении осанки 11 ч						
25.	29.11.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений при нарушении осанки	1ч	Игра
26.	02.12.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-1	1ч	Игра
27.	06.12.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Работа над техникой выполнения упражнений-2	1ч	Игра
28.	09.12.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Лечебные игры-1	1ч	Игра
29.	13.12.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Лечебные игры-2	1ч	Игра
30.	16.12.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Стойкий оловянный солдатик»	1ч	Контрольное занятие
31.	20.12.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Мы расскажем и покажем!»	1ч	Соревнование
32.	23.12.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подготовка к мероприятию-1	1ч	Творческая работа
33.	27.12.22. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«К нам стучится Новый год» Целевой инструктаж «Опасные огоньки»	1ч	Игра
34.	30.12.22. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Дед Мороз приходит в гости»	1ч	Игра
2 полугодие V. Комплекс упражнений при плоскостопии 6 ч						
35.	10.01.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений при плоскостопии	1ч	Игра

37.	13.01.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Лечебные игры	1ч	Игра
38.	17.01.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Увеличение нагрузки	1ч	Игра
39.	20.01.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Веселые пружинки»	1ч	Игра
40.	24.01.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Покормите птиц зимой»	1ч	Эстафета
41.	27.01.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Зимние игры и забавы	1ч	Игра
VI. Развитие скоростно-силовых качеств 8 ч						
42.	03.02.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Изучение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1ч	Игра
43.	07.02.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-1	1ч	Игра
44.	10.02.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение упражнений «через силу»-2	1ч	Игра
45.	14.02.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подготовка к мероприятию	1ч	Творческая работа
46.	17.02.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Знатоки безопасности»	1ч	Викторина
47.	21.02.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение заданий на время-1	1ч	Игра
48.	28.02.23. Вторник 24.02. вых	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Выполнение заданий на время-2 Повторный инструктаж	1ч	Игра

49.	03.03.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Быстрее, выше, сильнее»	1ч	Эстафета
VII. Подвижные игры 12 ч						
50.	07.03.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Пришла весна – ребятам не до сна» Целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!»	1ч	Игра
51.	10.03.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры с метанием в цель-1	1ч	Игра
52.	14.03.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры с метанием в цель-2	1ч	Игра
53.	17.03.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры с метанием в цель-3	1ч	Викторина
54.	21.03.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры с прыжками-1	1ч	Игра
55.	24.03.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры с прыжками-2 Целевой инструктаж «Внимание – ледоход!»	1ч	Игра
56.	28.03.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры с прыжками-3	1ч	Викторина
57.	31.03.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры на повышенное внимание-1	1ч	Игра
58.	04.04.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры на повышенное внимание-2	1ч	Игра
59.	07.04.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Подвижные игры на повышенное внимание-3	1ч	Викторина
60.	11.04.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«И взрослые, и дети играют все на свете»	1ч	Контрольное занятие

61.	14.04.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Знатоки природы»	1ч	Викторина
VIII. Итоги за год 13 ч						
62.	18.04.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«А мы это знаем!»-1	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
63.	21.04.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«А мы это знаем!»-2	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
64.	25.04.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«А мы это знаем!»-3	1ч	Повторительн о- обобщающее занятие
65.	28.04.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Повторение комплексов упражнений	1ч	Тестовые задания
66.	02.05.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Общая физическая подготовка	1ч	Тестовые задания
67.	05.05.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физ. подготовки-1	1ч	Контрольное тестирование
68.	12.05.23. Пятница 09.05.вых	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Определение уровня физ. подготовки-2	1ч	Контрольное тестирование
69.	16.05.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Наши любимые игры-1	1ч	Игра
70.	19.05.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Контрольное занятие Наши любимые игры-2	1ч	Викторина
71.	23.05.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	Соревнование «Спортивная радуга»	1ч	Соревнование
72.	26.05.23. Пятница	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Праздник спорта»	1ч	Итоговое занятие
73.	30.05.23. Вторник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰	МБ ДОУ №18 муз. зал	«Лето, ах, Лето!»	1ч	Творческая работа

2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности, соблюдается питьевой и температурный режим, проводится проветривание и влажная уборка кабинета.

1. Просторный зал с ковровым покрытием на полу.
2. Имеется музыкальный центр и аудиозаписи ритмичной и расслабляющей музыки, музыкальные игры.
3. Имеется спортивный инвентарь (мячи различного диаметра, гимнастические палки, скакалки, конусы, обручи, мешочки с песком, фитболы), гимнастическая скамья.
4. Имеется дидактический материал: тематические папки по разделам программы, наглядный материал: игрушки, карточки.

Информационное обеспечение:

1. Иллюстрации:
 - разных видов спорта;
 - правильной посадки за столом во время письма;
 - правильной осанки и видов искривления позвоночника;
 - закалывающих процедур (обтирание, обливание, купание);
 - гимнастики;
 - продуктов питания (полезных – молочные продукты, фрукты, овощи и вредных – газированные напитки, чипсы, сладости и др.);
 - подвижных игр.
2. Отрывки из литературных произведений для комментирования выполняемых упражнений, для пальчиковой гимнастики, потешки и считалки для выбора водящих в подвижных играх.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы будут осуществляться текущий контроль успеваемости обучающихся, промежуточная аттестация обучающихся и итоговая аттестация обучающихся.

Текущий контроль успеваемости будет осуществляться без фиксации достижений обучающимися в виде отметок, будет проводиться в течение учебного года с подведением итогов на учебных занятиях и по завершению изучения разделов программы.

Формы текущего контроля: игра, опрос, педагогическое наблюдение, викторина, веселые старты, контрольное занятие, открытое занятие.

Освоение каждого учебного периода будет завершаться промежуточной аттестацией.

Формы промежуточной аттестации: соревнование, контрольное занятие, открытое занятие.

Освоение программы завершится итоговой демонстрацией образовательных результатов на итоговом занятии.

Формы итоговой аттестации – итоговое занятие.

По результатам итоговых занятий будут сделаны выводы о степени освоения программы обучающимися.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг качества образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для отслеживания знаний, умений и навыков у обучающихся были разработаны критерии и дана характеристика уровней.

Уровни сформированности творческой активности обучающихся в различных видах деятельности	
Высокий уровень	Обучающийся самостоятельно без ошибок, справляется с заданием
Достаточный уровень	Обучающийся самостоятельно справляется с заданием, допуская ошибки
Средний уровень	Обучающийся выполняет задания с помощью взрослого
Низкий уровень	Обучающийся даже с помощью взрослого допускает ошибки в выполнении задания

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: 1 – вводная (сентябрь); 2 - итоговая (май). Уровни освоения программы оцениваются по 4х балльной системе:

- Высокий уровень – 4 б;
- Достаточный уровень – 3 б;
- Средний уровень – 2 б;
- Низкий уровень – 1 б.

2.5. Методическое обеспечение программы первый год обучения

Название раздела	Методы обучения	Педагогические технологии	Дидактический материал
	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный	технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Вводный и первичный инструктаж, картинки спортивной и иной деятельности, картинки спортивного инвентаря, комплекс упражнений для определения физической подготовки
1. Теоретические знания	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Таблицы правил поведения в спортивном зале, на игровой площадке, пословицы и поговорки о здоровье, рассказы о здоровом образе жизни, картинки подвижных и настольных игр, картинки зарядки, загадки о продуктах питания, картинки с изображением полезных и вредных продуктов питания
2. Корректирующая гимнастика	Словесный, игровой, репродуктивный, практический, наглядный,	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Загадки об осени, осадках, перелетных птицах и зверях, впадающих в спячку, овощах и фруктах, рисунки осенних полевых работ, комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (мяч, скакалка) и без них, загадки о спортивном инвентаре (скакалка, мяч, гимнастическая палка, обруч и др.)
3. Двигательные рассказы и пальчиковая гимнастика	Словесный, игровой, репродуктивный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический,	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Иллюстрации и загадки о зиме, зимних забавах, зимующих птицах и зверях, комплексы двигательных рассказов, загадки о различных зимних видах спорта (хоккей, фигурное катание и др.) и о спортивном инвентаре (лыжи, сани, коньки и др.), комплексы пальчиковой гимнастики с рифмованным сопровождением, целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!»
4. Развитие и укрепление мышц шеи и головы	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Комплекс упражнений на развитие мышц шеи и головы, загадки про части тела человека (голова, глаза, уши, нос), загадки о Новом годе, рисунки Дедов Морозов разных стран, иллюстрации новогодних традиций, целевой инструктаж «Опасные

			огоньки»
5. Развитие и укрепление мышц ног и свода стопы	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Комплексы упражнений для развития мышц ног и свода стопы, загадки о частях тела человека, четверостишия для комментирования выполнения упражнений, рисунки кормушек, стихи и рассказы о необходимости подкармливать птиц зимой
6. Развитие скоростно-силовых качеств	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, сравнительная таблица о дальности прыжков и скорости передвижения различных зверей и человека, иллюстрации красочных зимних пейзажей, картинки «ярких» зверей и птиц (снегирь, синица, дятел, лиса и др.), повторный инструктаж
7. Подвижные игры	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Загадки о весне, весенних приметах, картинки детских весенних забав, весенних изменений в природе и полевых работ, целевые инструктажи «Осторожно – сосульки!» и «Внимание – ледоход!», подвижные игры бегового характера, с «домом» и сюжетные подвижные игры, считалки и потешки для выбора водящего в игре, ободки и аксессуары для обозначения ролей в играх
8. Итоги за год	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Комплексы упражнений разученных за год, четверостишия для комментирования выполнения упражнений, наглядность, используемая в течение года

Методическое обеспечение программы второй год обучения

Название раздела	Методы обучения	Педагогические технологии	Дидактический материал
	Словесный, игровой, наглядный	Технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Повторный инструктаж, комплекс упражнений для определения физической подготовки
1. Теоретические знания	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Таблицы правил поведения в спортивном зале, на игровой площадке и быту, пословицы и поговорки о здоровье, рассказы о здоровом образе жизни, картинки с изображением способов закаливания и правил их проведения, картинки зарядки, «зарядки» животных, иллюстрации режима дня дошкольника, рисунки подвижных и настольных детских игр
2. Корректирующая гимнастика	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Загадки об осени, осадках, перелетных птицах и зверях, впадающих в спячку, овощах и фруктах, полевых работах, картинки золотой осени, стихи про осень, народные приметы, комплексы общеразвивающих упражнений (на гибкость, равновесие, расслабление), комплекс упражнений для работы в парах, стихотворные строки для сопровождения выполняемого упражнения, игры на статическое равновесие
3. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Иллюстрации и загадки о зиме, зимующих птицах и зверях, детских зимних забавах, зимних спортивных играх и видах спорта, о спортивном инвентаре (лыжи, сани, коньки, клюшка и др.), целевой инструктаж «Осторожно – гололёд!», комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц плечевого пояса, четверостишия для сопровождения выполняемого упражнения
4. Развитие и укрепление мышц	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-	Технология группового обучения, технология игровой	Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины, четверостишия для сопровождения упражнений, загадки

брюшного пресса и мышц спины	иллюстративный, репродуктивный	деятельности, здоровьесберегающая технология	про части тела человека (голова, глаза, уши, нос), загадки и стихи про Новый год, картинки Дедов Морозов разных стран, иллюстрации новогодних традиций, целевой инструктаж «Опасные огоньки!»
5. Развитие подвижности и в тазобедренном суставе и укрепление мышц ног	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Комплекс упражнений для развития подвижности в тазобедренном суставе и укрепления мышц ног, четверостишия для сопровождения упражнения, картинки различных кормушек, стихи о необходимости подкармливать птиц зимой
6. Развитие скоростно-силовых качеств	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, картинки о скорости передвижения и дальности прыжков различных зверей и человека, иллюстрации красочных зимних пейзажей, картинки «ярких» зверей и птиц (снегирь, синица, дятел, лиса, белка и др.), рисунки румяных «краснощеких» от мороза детей, повторный инструктаж
7. Подвижные игры	Словесный, наглядный, игровой, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Загадки о весне, весенних приметах, картинки весенних детских забав и весенних изменений в природе, целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!», подвижные игры бегового характера, со спортивным инвентарем и на ориентацию в пространстве, считалки и потешки для выбора водящего в игре, ободки и аксессуары для обозначения ролей в играх
8. Итоги за год	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Комплексы упражнений разученных за год, четверостишия для комментирования выполнения упражнений, наглядность, используемая в течение года

Методическое обеспечение программы третий год обучения

Название раздела	Методы обучения	Педагогические технологии	Дидактический материал
	Словесный, игровой, наглядный,	технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Повторный инструктаж, комплекс упражнений для определения физической подготовленности детей
1. Теоретическое знание	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Таблицы правил поведения в спортивном зале, на игровой площадке, комплекс точечного массажа со стихотворным сопровождением, пословицы и поговорки о здоровье, рассказы о здоровом образе жизни, картинки с изображением полезных и вредных продуктов питания, рисунки «чистюли» и «грязнули», картинки и рассказ о «грязных птичках», иллюстрации с правилами принятия воздушных, водных и солнечных ванн
2. Корректирующая гимнастика	Словесный, игровой, репродуктивный, практический,	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Загадки об осени, осадках, перелетных птицах и зверях, выпадающих в спячку, овощах и фруктах, полевых работах, осенних приметах, картинки золотой и поздней осени, стихи про осень, народные приметы, комплексы упражнений с бегом и прыжками, упражнений на равновесие, гибкость и со снарядами
3. Комплекс упражнений с элементами йоги	Словесный, игровой, репродуктивный, практический,	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Иллюстрации и загадки о зиме, зимующих птицах и зверях, детских зимних забавах, зимних спортивных играх и видах спорта, о спортивном инвентаре (лыжи, сани, коньки, клюшка и др.), целевой инструктаж «Осторожно – гололед!», комплекс упражнений с элементами йоги, иллюстрации четверостишия для сопровождения выполняемого упражнения
4. Комплекс упражнений при	Словесный, игровой, наглядный,	Технология группового обучения,	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки, четверостишия для сопровождения

нарушении осанки	объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	упражнений, загадки про части тела человека (голова, глаза, уши, нос), загадки и стихи про Новый год, картинки Дедов Морозов разных стран, иллюстрации новогодних традиций, целевой инструктаж «Опасные огоньки!»
5. Комплекс упражнений при плоскостопии	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, четверостишия для сопровождения упражнений, картинки различных кормушек, стихи о необходимости подкармливать птиц зимой
6. Развитие скоростно-силовых качеств	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, картинки о скорости передвижения и дальности прыжков различных зверей и человека, иллюстрации красочных зимних пейзажей, картинки «ярких» зверей и птиц (снегирь, синица, дятел, белка, лиса и др.), рисунки румяных «краснощеких» от мороза детей, повторный инструктаж
7. Подвижные игры	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Загадки о весне, весенних приметах, картинки весенних детских забав и весенних изменений в природе, целевой инструктаж «Осторожно – сосульки!», подвижные игры бегового характера со спортивным инвентарем и на ориентацию в пространстве, считалки и потешки для выбора водящего в игре, ободки и аксессуары для обозначения ролей в играх
8. Итоги за год	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология	Комплексы упражнений разученных за год, четверостишия для комментирования выполнения упражнений, наглядность, используемая в течение года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. (Здоровый малыш)
3. Б. Батулин Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для детей 5-7 лет.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2009. – 96 с.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2009. – 96 с.
6. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с. (Здоровый малыш)
7. Елкина Н.В. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Н.В. Елкина, Т.И. Тарабарина; худож.: В.Н. Куров, Г.В. Соколов. – Ярославль: Академия развития, 2007. – 224 с.: ил. – (Игра, обучение, развитие, развлечение).
8. Зыбина О. В. Программа дополнительного образования детей «Пантера» //Дополнительные образовательные программы «Физическая культура, спорт, здоровье» №3 2011 г. с.55.
9. Каргина З.А. Об итоговой аттестации воспитанников детских объединений. (Журнал «Внешкольник» № 4/2003г.)
10. Ковалько В. И. Младшие школьники после уроков: 750 развивающих игр, упражнений, физкультминуток (1-4 классы) / В. И. Ковалько. – М.: Эксмо, 2007. – 336 с. – (Мастер-класс для учителя).
11. Крупицкая Л.И., Орлова Г. В., Горохова Л.Л. Будь здоров. – Челябинск: ЧГПУ, 1999. – 121 с.
12. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие / М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
13. Куковьякина Т.В Развитие творческих способностей детей через игровую деятельность //Дополнительное образование 4/2007г. с. 62.
14. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 64 с. – (Начальная школа: воспитание и обучение. Приложение к журналу «Дошкольник. Младший школьник»; Вып. 9.)
15. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 192 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
16. Любушина О.Н., Кудряшова И.А. «О себе хочу все знать!» (образовательно-методический комплекс дополнительного образования

- детей младшего школьного возраста). – М., ООО «Новое образование», 2013. – 120с. (Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей)
17. Надеждина В. 130 домашних игр для детей и родителей / авт.-сост. Вера Надеждина. - Минск: Харвест, 2007. – 96 с.
 18. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов / Л.П. Савина, - М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. – 44, с.: ил.
 19. Степанова Е.А., Тутынина Н.С. Осторожно, спички! //Дополнительное образование и воспитание №5 2013
 20. Степанова О.Е. Инновационные технологии физического оздоровления детей в детском саду Казань 2012г. 20с.
 21. Тарабарина Т.И. Загадки и пословицы для малышей. / Составитель Т.И. Тарабарина; худож. Е.А. Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2007. – 128 с.: ил. – (Потехе – час).
 22. Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика / О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 127.
 23. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: Т.Ц. Сфера, 2009. – 64 с. – (Серия «Вместе с детьми»).
 24. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах пожарной безопасности. – М.: Т.Ц. Сфера, 2008. – 64 с. – (Вместе с детьми).

Приложение №1 Контрольно-измерительные материалы

Тест по теме «Спортивные игры»

1. Как называется спортивная игра в воде, в процессе которой спортсмены стремятся забросить мяч в ворота соперника?

1. гандбол 2. футбол 3. **водное поло**

2. Как называется спортивная игра, где спортсмены бросают мяч в ворота соперника руками?

1. водное поло 2. баскетбол 3. **гандбол**

3. Как называется стадион, где проходят велогонки?

1. **трек** 2. шоссе 3. маунтинбайк

4. Как называется спортивная игра, которая переводится как «нога» и «мяч»?

1. гандбол 2. **футбол** 3. баскетбол

5. Какая страна является родиной футбола?

1. Дания 2. Германия 3. **Англия**

6. Как называется штрафной удар в футболе:

1. фол 2. **пенальти** 3. тайм-аут

7. Как называется спортивная игра, которая переводится как «мяч» и «корзина»?

1. **баскетбол** 2. волейбол 3. футбол

8. Пробежка в баскетболе – это более скольких шагов с мячом в руках?

1. 2 шага 2. **3 шага** 3. 1 шаг

9. Как переводится «биатлон»:

1. **двоеборье** 2. троеборье 3. игра

10. Биатлон включает в себя лыжные гонки и что еще?

1. **стрельба из винтовки** 2. Катание на санях 3. Прыжки с трамплина

11. Скоростной спуск по ледяной трассе в санях обтекаемой формы это какой вид спорта?

1. **бобслей** 2. фристайл 3. сноуборд

12. Вид спорта, где две команды соревнуются в точности остановки в указанном месте гранитных камней, называется:

1. сноуборд 2. биатлон 3. **кёрлинг**

13. «Сноуборд» переводится как:

1. горные лыжи 2. **снежная доска** 3. маленькие сани

Ответы: 1-3; 2-3; 3-1; 4-2; 5-3; 6-2; 7-1; 8-2; 9-1; 10-1; 11-1; 12-3; 13-2.

ДИАГНОСТИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Цель диагностики: выявление уровня развития мелкой моторики пальцев рук.

Задача: систематизация и отбор коррекционно-развивающей работы.

Обработка и анализ результатов:

1. Отсутствие основных элементов в структуре движений – уровень развития не сформирован;
2. Основные элементы движения выполнены, но присутствуют неточности выполнения - уровень развития сформирован в недостаточной мере;
3. Точное воспроизведение движений – уровень развития сформирован в достаточной мере.

Особенности проведения:

Все упражнения выполняются после показа взрослым. При выполнении сложных заданий первый раз необходимо помочь ребенку принять правильную позицию пальцев, далее ребенок действует самостоятельно. В целях аутентичной оценки информация фиксируется в естественной среде, желательно при создании игровой непринужденной ситуации, индивидуально на каждого ребенка, бальная система исключена

Задания для диагностики мелкой моторики детей 3-4 лет:

- Закрыв глаза, коснуться указательными пальцами левой и правой руки (поочередно) кончика носа.
- Поочередно сгибать и разгибать пальцы рук: сначала на правой, потом на левой руке.
- Изменение положения кистей рук: одна сжата в кулак, пальцы другой выпрямлены и наоборот.
- Поочередно выполнить удары ребрами прямых ладоней по столу.
- Постукивать пальчиками, собранными в щепоть по ладони.
- Поочередно постукивать пальчиками по столу.
- Сложить в кольцо большой и указательный пальцы, сначала на правой руке, потом на левой.
- Предложить нарисовать горизонтальные и вертикальные линии, круги на определение умения держать карандаш, рисовать по заданию.
- Предложить застегнуть и расстегнуть пуговицы.
- Предложить переложить по одному мелкому предмету (пуговицы, фишки, горошины или др.) с поверхности стола в небольшую коробку или другую емкость.

Задания для диагностики мелкой моторики детей 4-5 лет:

- Упражнение «Кольцо» - соединить большой и указательный пальцы, остальные поднять вверх. Все пальцы в одном положении, удерживать счет до 10.
- Упражнение «Игра на рояле» - ведущей рукой поочередное постукивание пальчиков по столу, начиная с мизинца.
 - Движение щепоть - ладонь, переходящее в ладонь – щепоть.
 - Одновременно вытянуть указательный и средний пальцы правой руки, потом левой руки, затем обеих рук.
 - Упражнение «Кулак – ребро – ладонь» ведущей рукой.
 - Умение рисовать прямые, ломаные, замкнутые линии.
 - Поглаживание всех пальчиков большим пальцем.
 - Умение застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки.
 - Нанизывание пуговиц средней величины.
 - Выполнить ножницами прямой разрез.

Задания для диагностики мелкой моторики детей 5-6 лет:

- Одновременно вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, потом левой руки, затем обеих рук.
- Поместить указательный палец на средний и наоборот, сначала на правой руке, потом на левой.
 - Упражнение «Игра на рояле» - поочередное постукивание пальчиков по столу, начиная с мизинца, правой рукой, затем левой рукой.
 - Упражнение «Вилка» - вытянуть вверх расставленные пальцы: указательный, средний и безымянный; большой палец удерживает мизинец на ладони
 - Умение рисовать прямые, ломаные, замкнутые, волнистые линии, а также человека.
 - Выполнить ножницами прямой разрез, косой разрез, вырезать круг из квадрата.
 - Умение застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки.
 - Упражнение «Посолим суп» - предложить посолить воображаемый суп. Во время выполнения игрового задания следить, чтобы ребенок производил движения медленно, как бы растирая комочек соли
 - Сжатие двумя руками рук взрослого. Ребенку предложить сжать ладонями как можно сильнее сложенные ладонями внутрь руки педагога.

Результаты диагностики внести в карты для удобства обработки данных:

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

ТЕСТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Вис на согнутых руках

Тест применяется для детей, начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки, и любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение вися на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной.

Засчитывается время нахождения в вися от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах.

Необходимые снаряды: перекладина, ящик, секундомер.

Поднимание ног в положении лежа на спине

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком.

Засчитывается число правильно выполненных подниманий ног за 30 с. Необходимое оборудование: секундомер. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

ТЕСТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади себя руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, мел, размеченная площадка для толкания мяча.

Метание легкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии 1 шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Прыжки на двух ногах боком за 10 с

Для проведения теста необходима площадка с песчаным покрытием. В случае плохой погоды испытание можно проводить в зале.

На площадке начертить или наклеить на полу 2 ленты из лейкопластыря или любой другой клеящей ленты на расстоянии 35 см одна от другой. По команде «На старт!» ребенок становится правой ногой на правую линию. По команде «Начинай!» он, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает влево так, чтобы правой ногой стать на левую линию или еще левее, затем прыгает вправо и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется как можно быстрее. Воспитатель включает секундомер по команде «Начинай!» и выключает его через 10 с, подав команду «Кончай!»

Второй воспитатель каждый прыжок в одну сторону засчитывает как один раз, по истечении 10 с фиксирует количество раз. Если в момент команды «Кончай!» ребенок подпрыгнул и находился в воздухе, засчитывается как прыжок или 1 раз.

Тест проводится 2 раза и фиксируется лучший результат. Необходимо требовать, чтобы ребенок точно наступал на линии.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 клеящие ленты, площадка с песчаным покрытием или физкультурный зал.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

ТЕСТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЛОВКОСТИ.

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

ТЕСТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ БЫСТРОТЫ

Бег на дистанцию Юме хода

Тест проводится двумя воспитателями на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2—3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (т.е. старта) и линии финиша устанавливаются 2 стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы набрать максимальную скорость к линии старта. Помощник воспитателя стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, помощник делает резкую отмашку флажком. По этому сигналу воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключает.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 стойки для старта и финиша, мел, размеченная беговая дорожка. Тест можно проводить с двумя участниками на беговой дорожке.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 м

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку.

Тестирование проводят 2 воспитателя, один с флажком — на линии старта, второй с секундомером — на линии финиша.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя — «Высокий старт». Следует команда «Марш!», и дается отмашка флажком. В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться воспитателем сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется воспитателем, стоящим на линии финиша.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

«Челночный бег» 3*10 м

Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад.

Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей 4—7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, кубик (5 см³), мел.

ТЕСТ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ

Бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей)

Проводится на стадионе или размеченной площадке дошкольного учреждения двумя воспитателями.

На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей:

5 лет — дистанция 90 м;

6 лет — дистанция 120 м;

7 лет — дистанция 150 м.

Тест-бег на дистанцию 300 м проводится для детей 5—7 лет на прохождение дистанции, без учета времени.

ТЕСТ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЛОВКОСТИ, КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 2 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель включает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, 6 больших набивных мячей или флажков, мел или стрелки из клеящей пленки.

Прыжки через препятствие и пролезание под ним

Для проведения теста натягивается лента между двумя стойками для прыжков в высоту длиной 2 м, шириной 2 см, на высоте 35 см от пола.

По команде «На старт!» ребенок становится на линию старта боком к резиновой ленте. По команде «Марш!», оттолкнувшись одной ногой, перепрыгивает через резиновую ленту и здесь же, упираясь одной или двумя руками в пол, пролезает под лентой в направлении, указанном стрелкой, и встает на ноги. Движение повторяется 5 раз подряд.

Воспитатель включает секундомер по команде «Марш!». После того как ребенок выполнит упражнение 5 раз подряд и, пролезая под резиновым шнуром, полностью пересечет линию старта, воспитатель выключает секундомер. Время отмечается с точностью до 1/10 с.

Тест проводится 2 раза, засчитывается лучший результат.

При подготовке теста линию старта наметить на полу так, чтобы резиновая лента находилась точно над ней.

Тест проводится после того, как дети хорошо освоят это упражнение.

Если ребенок во время теста задел телом резиновую ленту, поднял ее, отвел в сторону или упал, то тест следует повторить заново.

Перед проведением теста во второй раз — дать отдохнуть ребенку. Не следует слишком мелко регламентировать движения ребенка.

Необходимое оборудование: 2 стойки для прыжков в высоту (или спинки двух стульев), резиновая лента длиной 2 м, шириной 2 см, секундомер.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Бросок малым мячом (150 г) в горизонтальную и вертикальную цели

Помещение, в котором проводится тест, должно быть не меньше 5 м в длину. На полу чертится линия броска. На нее на соответствующем возрасту ребенка расстоянии ставятся горизонтальная и вертикальная цели диаметром 60 см. Для броска необходимо 6 мячей массой 150 г.

Броски в горизонтальную цель:

По команде воспитателя ребенок встает на линию броска. В зависимости от возраста в центре на расстоянии для 3-летних — 1 м, 4-летних — 2 м, 5-летних — 3 м, 6-летних — 4 м, 7-летних — 5 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см.

Упражнение выполняется с удобной руки. Дети выполняют упражнение последовательно друг за другом — 6 попыток. Из 6 попыток записывается результат попадания в горизонтальную цель.

Броски в вертикальную цель:

Ребенок встает на линию броска. В зависимости от возраста на расстоянии для 3-летних — 1 м, 4-летних — 2 м, 5-летних — 3 м, 6-летних — 4 м, 7-летних — 5 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см вертикально на высоту для 3-х летних — 1 м 10 см, 4-летних — 1 м 20 см, 5-летних — 1 м 50 см, 6-летних — 2 м, 7-летних — 2 м 20 см от пола.

Дети бросают с удобной руки последовательно друг за другом 6 раз. Записывается результат попадания в вертикальную цель.

Конечный результат записывается по сумме 2 тестов: количеству попаданий в горизонтальную и вертикальную цель.

Прыжки через скакалку

Ребенок держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать не натянутой. Ребенок должен прыгать вперед через скакалку, не отрывая от нее кистей и не касаясь ее ступнями. После прыжков ребенок приземляется на обе ступни. Он не должен терять равновесие. Прыжки засчитываются только при этих условиях. Засчитывается число правильно выполненных прыжков.

Делаются 3 попытки. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет. Необходимое оборудование: скакалка.

ТЕСТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ГИБКОСТИ

Наклон туловища вперед.

Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 с.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «-».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗРЕЛОСТИ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ

Задания для детей 4 лет

Оценка функции равновесия

И.п.: — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги; стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища, сохранить данную позицию необходимо в течение 15 с с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Оценка координации движения

(«Пальчик с носиком здороваются») После предварительного показа предложить ребенку закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки: а) кончика носа, б) левой мочки уха. Задание повторяется в той же последовательности для другой руки. Если ребенок допускает неточность, погрешности (дотрагивается до середины или верхней части носа, уха), это свидетельствует о незрелости координационных механизмов и несоответствии возрастной норме развития.

Оценка тонкой моторики рук

(«Уложи монетки в коробку») На столе ставится картонная коробка размером 10х 10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет (диаметром 2 см). По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 с, для второй руки — 20 с.

Оценка моторики пальцев рук

(«Нарисуй пальчиками кружочки») В течение 10 с указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук описывать в воздухе круги любого размера, но одинаковые для обеих рук. Задание не выполнено, если ребенок осуществляет вращение одновременно в одну сторону или делает круги разной величины.

Оценка механизмов автоматизации движений ведущей руки («Давай поздороваемся»)

Предложить ребенку поочередно поздороваться за руку — правой, левой, а затем обеими руками. При этом следует отметить наличие лишних движений (сжатие противоположной руки, приподнимание плеч, сокращение размера мышц лица, открытый рот и др., которые указывают на низкий уровень управления произвольным действием).

Задания для детей 5 лет

Оценка функции равновесия

Предложить ребенку сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 с.

Оценка тонкой моторики пальцев («Скатай шарики»)

Предложить ребенку скатать шарики из папиросной бумаги размером 5х5 см. Рука вытянута вперед, помощь другой руки отсутствует. Для ведущей руки норма соответствует 15 с, для второй — 20 с.

Оценка пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия

Предложить ребенку преодолеть расстояние в 5 м прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене), сохраняя прямолинейность движения.

Отклонения от прямой не должно превышать 50 см.

Оценка моторики рук («Смотай клубок»)

Предложить ребенку намотать нитку (2 м) на катушку. Для ведущей руки норма 15 с, для второй — 20 с.

Оценка тонкой моторики пальцев рук

На столе расположены 2 спичечные коробки и по 10 спичек около них. По сигналу воспитателя необходимо быстро уложить одновременно двумя руками спички в каждую коробку. Время выполнения задания ограничивается 20 с.

Задания для детей 6 лет

Оценка статического равновесия

В течение 10 с предложить ребенку устоять на одной ноге, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°. После 30 с отдыха то же повторить с опорой на противоположную ногу.

Оценка точности и координации движения

Предложить ребенку поразить мячом диаметром 8 см цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м.

Оценка тонкой моторики рук

Предложить ребенку 36 карт, которые надо разложить на 4 кучки. Норма для ведущей руки 35 с, для второй — 45 с.

Задания для детей 7 лет

Оценка статического равновесия

Сохранить равновесие в течение 10 с с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках с горизонтально вытянутыми вперед руками.

Оценка динамического равновесия

Предложить ребенку прыжками на одной ноге преодолеть расстояние 5 м, продвигая перед собой коробок спичек. Отклонение от прямой не должно превышать 50 см.

Оценка общего уровня психомоторного развития

Предложить ребенку пробежать 5 м, взять из спичечной коробки 4 спички, выложить из них на столе квадрат, сложить лист бумаги пополам и вернуться назад к исходному положению.

Время выполнения задания 15 с.

Таким образом, отобранные тестовые задания позволяют собрать достаточно точную и разностороннюю информацию о состоянии и уровне зрелости центральных механизмов организации психомоторики детей на разных возрастных этапах.

ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ 4 — 7 ЛЕТ

I УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (тесты для мальчиков)			
Возраст	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
ТЕСТ № 1 (ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА В СЕД; кол — во раз за 30 сек)			
4 – 5	12 и выше	11 – 6	5 и ниже
5 – 6	13 и выше	12 – 7	6 и ниже
6 – 7	14 и выше	13 – 8	7 и ниже
ТЕСТ №2 (ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА; см)			
4 – 5	90 и выше	89 – 54	53 и ниже
5 – 6	110 и выше	109 – 71	70 и ниже
6 – 7	125 и выше	124 – 83	82 и ниже
ТЕСТ №3 (НАКЛОН ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ; см)			
4 – 5	9 и выше	8,9 — 0,1	0 и ниже
5 – 6	10 и выше	9,9 — 1,1	1 и ниже
6 – 7	11 и выше	10,9 — 2,1	2 и ниже
ТЕСТ №4 (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 * 10м; секунды)			
4 – 5	11,9 и ниже	12,0 — 13,0	13,1 и выше
5 – 6	10,9 и ниже	11,0 — 12,4	12,5 и выше
6 – 7	10,0 и ниже	10,1 — 11,4	11,5 и выше
I УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (тесты для девочек)			
ТЕСТ №1 (ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА В СЕД; количество раз за 30 секунд)			
4-5	11 и выше	10 — 5	4 и ниже
5-6	12 и выше	11 — 6	5 и ниже
6-7	13 и выше	12 — 7	6 и ниже
ТЕСТ №2 (ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА; сантиметры)			
4-5	85 и выше	84 — 46	45 и ниже
5-6	100 и выше	99 — 63	62 и ниже
6-7	115 и выше	114 — 79	78 и ниже
ТЕСТ № 3 (НАКЛОН ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ; сантиметры)			
4-5	10,5 и выше	10,4 — 0,5	0,4 и ниже
5-6	12 и выше	11,9 — 1,6	1,5 и ниже
6-7	15,5 и выше	15,4 — 2,9	2,8 и ниже
Тест №4 (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10 метров; секунды)			
4-5	12,1 и ниже	12,2 — 13,1	13,2 и выше
5-6	11,1 и ниже	11,2 — 12,4	12,5 и выше
6-7	10,2 и ниже	10,3 — 11,6	11,7 и выше

ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПОДВИЖНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ СУСТАВОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

5. Подвижность в голеностопных суставах. Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования:

1) одинаковые исходные положения звеньев тела;

2) одинаковая (стандартная) разминка;

3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.